

DANILO DELL'ARMI

I SEGRETI DELLA DIETA CIRCADIANA

SCONFIGGI L'INFIAMMAZIONE, RIGUADAGNA SALUTE IN UN
CORPO SANO, BELLO E SNELLO APPRENDENDO
L'ARTE DEL MANGIARE CIRCADIANO



NERVO VAGO EDIZIONI



NERVO VAGO EDIZIONI

DANILO DELL'ARMI
I SEGRETI DELLA
DIETA CIRCADIANA
SCONFIGGI L'INFIAMMAZIONE, RIGUADAGNA SALUTE IN UN
CORPO SANO, BELLO E SNELLO APPRENDENDO
L'ARTE DEL MANGIARE CIRCADIANO
NERVO VAGO EDIZIONI

I SEGRETI DELLA DIETA CIRCADIANA

*Sconfiggi l'inflammation, riguadagna
salute in un corpo sano, bello e snello
apprendendo l'arte del mangiare
circadiano*

Nervo Vago Edizioni

Titolo | I segreti della dieta circadiana - Sconfiggi l'infiammazione, riguadagna salute in un corpo sano, bello e snello apprendendo l'arte del mangiare circadiano

Autore | Danilo Dell'Armi
C.I.O | NVI-150-12-020

© 2020. Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata, stampata e distribuita direttamente dall'Autore, tramite Zero Infiammazione – Il metodo originale, Nervo Vago Italia e Nervo Vago Edizioni, e ne detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta e commercializzata senza il preventivo assenso dell'Autore.

Nervo Vago Italia
Via Tortona 26, 15121 Alessandria
www.nervovago.it
assistenza@nervovago.it

INDICE DEI CONTENUTI

Indice dei contenuti

Pag.5

E' davvero questo il tuo libro?

Pag.7

Raccomandazioni

Pag.13

Introduzione

Pag.17

Vuoi un consiglio?

Pag.27

Capitolo 1 – Come cuocere gli alimenti?

Pag.31

Capitolo 2 – I ritmi circadiani

Pag.58

Capitolo 3 – Cos'è una dieta circadiana?

Pag.83

Capitolo 4 – Il digiuno intermittente circadiano

Pag.118

Capitolo 5 – Facciamo un test?

Pag.177

Capitolo 6 – Le 2+1 classi di alimenti da tenere a mente

Pag.189

Capitolo 7 – Come stai a sonno tesoro?

Pag.230

Capitolo 8 – S.A.G.A o mangia circadiano?

Pag. 263

Capitolo 9 – Le istruzioni definitive

Pag.298

Capitolo 10 – Integrazioni al mangia circadiano

Pag.326

Conclusioni

Pag.353

Ringraziamenti

Pag.356

Chi ha scritto questo libro?

Pag.360

Sitografia e bibliografia

Pag.364

E' DAVVERO QUESTO IL TUO LIBRO?

*'Le cose più belle della vita o sono immorali,
o sono illegali, oppure fanno ingrassare'*

GEORGE BERNARD SHAW

Ogni volta che inizio a metter giù le prime righe delle mie opere mi chiedo spesso se ne valga la pena e mi pongo di continuo la stessa domanda: *qualcuno vorrà leggere ciò che scrivo?*

Domanda lecita o inutile?

Ho sempre ritenuto che per dare qualcosa ci debba sempre essere qualcuno pronto a ricevere.

Perché puoi decidere di donare a qualcuno, che si tratti di oggetti, affetto o altro, e non trovare riscontro in quello che fai.

Come esseri umani tutti abbiamo delle predisposizioni.

Dei caratteri predominanti che identificano il nostro essere e che ci divide in persone più altruiste o più o meno egoiste.

C'è chi prende di più.

Chi di meno

Chi nulla.

Come puoi sapere se chi hai davanti accetterà quello che hai intenzione di offrire?

Non puoi.

Quando decidi di impegnarti, di fare e di dare lo fai perché in cuor tuo senti che quel qualcosa sarà di grande utilità per chi riceverà.

Ogni volta che ci doniamo e che diamo, rischiamo.

Ho dunque la certezza che questo sia il libro per te che da tempo aspetti?

Non posso averla.

Eppure qualcosa su di te credo già di conoscerla dal momento che hai deciso di dedicare del tempo per l'acquisto di questo mio manuale.

Forse sei qui perché già mi conosci, perché già mi segui da tempo sui miei canali social o forse perché hai già letto o acquistato qualche mio altro prodotto o perché fai parte di uno dei miei percorsi di consulenza.

Se sei di nuova, o nuovo, qui tra le pagine di questa mia nuova opera hai compreso che nelle mie parole potrà esserci qualcosa di utile per te.

Oppure sei un'appassionata o un appassionato di nutrizione, la tua curiosità e la tua voglia di sapere ti hanno spinto ad approfondire l'argomento della nutrizione circadiana.

O ancora sei un professionista del campo della salute, dello sport o del benessere e hai deciso di farti gli affari miei per ficcare il naso sperando di cogliermi in fallo perché spero di trovare qualcosa di errato su cui farmi le pulci.

Voglio rivelare questo soprattutto a te: questo mio libro non sarà perfetto.

Sarà sicuramente pieno di aspetti che non condividerai allo stesso modo in cui io non condivido alcune visioni che negli ultimi decenni si sono fatte largo nel mondo dell'alimentazione.

Negli ultimi anni abbiamo assistito alla nascita di vere e proprie frange di tifosi inneggianti a questo o a quel metodo o a questo o quel sistema.

Chi ama la paleo e chi ci consiglia di nutrirci secondo le regole del passato perchè analizzandoci in fondo la nostra biologia è ancora identica ai vari *homo* che ci hanno preceduto nei secoli.

Chi afferma che la chetogenica sia solo l'unica via per migliorare salute, benessere ed estetica.

E chi sostiene l'esatto opposto.
Da che parte pende la ragione?

L'unica risposta che posso darti è che nonostante le varie mode, la varie diete e le varie ricette preconfezionate, nel mondo si spendono più soldi per i vari programmi dimagranti di quanto la gente spenda per alimentarsi.

E nonostante questo, il nostro mondo è sempre più malato e sempre meno in salute.

E così sarà negli anni a venire.

Vuoi vedere che molte cose non ce le hanno raccontate davvero per quelle che sono?

Secondo i dati più recenti elaborati dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane nel 2015 il 45,1% dei soggetti adulti della popolazione italiana era in eccesso di peso e un 9,8% obeso.

L'Oms indica nel 2022 la data in cui ci saranno più giovani - dai 5 ai 19 anni – obesi, che coetanei sottopeso (compresi quelli nei paesi più poveri del mondo).

Le tendenze attuali indicano che entro il 2025 oltre tre miliardi di persone in tutto il mondo si troveranno in uno stato di sovrappeso più o meno grave.

Senza misure adeguate, indica il sito del World Obesity Day, il costo per il trattamento delle conseguenze del sovrappeso potrebbe raggiungere gli 1,2 trilioni di dollari l'anno entro il 2025.

E sempre riferendoci al nostro paese si stima che l'8% di tutte le morti annuali siano da imputare al sovrappeso.

E' solo tutta colpa dell'eccesso di cibo che introduciamo o c'è molto altro?

In questo mio nuovo libro ho voluto offrirti, non una ricetta, ma un punto di vista differente da cui guardare alcuni tuoi modi di agire, non solo legati all'alimentazione, che fanno parte del tuo stile di vita.

Solo allora, leggendo sino all'ultima riga, potrai dirmi se questo è davvero il libro che da tempo stavi cercando.

Ora fai il prossimo passo perché ho qualcosa di veramente importante da dirti.

Ciao

Danilo

RACCOMANDAZIONI

*'Oh Dio, se non puoi farmi dimagrire, fa' almeno
che i miei amici ingrassino'*

ERMA BOMBECK

Prima di iniziare il nostro viaggio nel mondo del mangiare circadiano leggi con attenzione cosa ho da dirti perché quando si parla di alimentazione la cautela è come al solito d'obbligo.

NON sono un medico.

NON sono un nutrizionista.

NON sono un dietista.

Se questo ti disturba e credi che questo mio posizionamento professionale non sia sufficiente forse hai effettuato l'acquisto sbagliato.

Ti invito a non giungere a conclusioni affrettate prima di aver letto quanto sto per dirti.

Sono sempre stato un tipo da *controcorrente* e mi sono sempre esposto contro l'ordine prestabilito del *si fa così da una vita*.

Siamo esseri mutevoli e grazie a ciò che ci accade nel corso degli anni scopriamo nuovi modi di fare.

Ma nonostante io veda spesso le cose in maniera differente rispetto alla massa siamo pur sempre in uno stato governato da leggi e non nella giungla.



Immagine 1. Questa guida ha uno scopo principalmente divulgativo e non vuole sostituirsi alle figure previste per legge.

Devo quindi invitarti a leggere quello che seguirà perché la mia etica mi impone di farlo.

Leggi con attenzione.

‘Ci tengo a precisare che gli schemi e le informazioni alimentari e non che troverai in questa guida non rappresentano in nessun modo una mia prescrizione di natura nutrizionale né dietologica né di cura delle patologie ma vogliono essere un semplice aiuto per permetterti di comprendere al meglio come comporre in autonomia i tuoi pasti per una corretta educazione alimentare.

Qualora avessi dubbi riguardo il tuo attuale stato di salute ti invito a consultare il tuo medico curante o uno specialista di riferimento .

Mi ritengo pertanto esonerato da danni a te procurati o a terze parti nel caso in cui tu di tua iniziativa decidessi senza consultare lo specialista di riferimento, di seguire le informazioni che troverai in questo manuale’.

Come hai potuto leggere dalle mie parole non ho intenzione di truffarti ma di dirti che in questo manuale troverai informazioni utili che ti serviranno per strutturare al meglio il tuo piano alimentare, e non solo, perché tu sei non quello che mangi ma il risultato delle tue abitudini maggiormente diffuse.

Basta parlare di leggi.

E’ ora di andare avanti.

Dopo la mia premessa che ti invito di nuovo a considerare con la dovuta attenzione trova un luogo

tranquillo, rilassati e leggi tutto con la massima attenzione.

Anche questo mio secondo libro sarà scritto in maniera semplice e non tecnica in quanto avrà carattere prettamente divulgativo.

Di professori nel nostro paese ne abbiamo fin troppi.

Troverai alcune sezioni pratiche che completeranno quanto avrò da dirti nelle prossime righe.

Buona lettura

Danilo

INTRODUZIONE

'Nel corso degli ultimi 15 giorni sono stato a dieta; quanto ho perso? 15 giorni'

MARK TWAIN

Cos'è l'infiammazione?

Domanda da un milione di dollari.

Cerchiamo di capire insieme se hai la stoffa per rispondere correttamente e per aggiudicarti questo montepremi.

O forse ti aspettavi una domanda di apertura differente? Lasciami spiegare.

Io anni fa (oltre 11), lo ammetto, avrei fatto scena muta e sarei rimasto a guardare il soffitto con la bocca spalancata perché non avrei saputo rispondere.

Poi ho studiato, mi sono applicato e ho trovato la soluzione.

La parte sul killer silenzioso (l'infiammazione sistemica o cellulare) è un tema che ho già trattato nel mio primo libro sull'argomento: *le virtù del vago*.

Se hai avuto la faccia tosta e il coraggio di ignorarlo fai pubblica ammenda e vai subito a questo indirizzo web www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/.

Mentre pensi a come infliggerti la tua meritata punizione vado avanti.

Nel tempo mi sono dedicato nel cercare la maniera migliore di semplificarne al massimo la definizione di quella negli ultimi anni molti esperti e studiosi iniziano a definire come *sindrome dell'infiammazione cronica*.

Spesso le spiegazioni su argomenti così complessi sono troppo articolate e di difficile comprensione.

Ho impiegato anni.

E alla fine questo è il risultato dei miei studi e della mia esperienza sul campo unita alle centinaia di consulenze andate a vuoto perché quando tentavo di far comprendere ai miei e alle mie clienti l'importanza combattere le evidenze da infiammazione sistemica la

nostra chiacchierata terminava con un *ci devo pensare*.

Non tanto sul prezzo ma piuttosto sul fatto che il mio modo di esprimermi era semplicemente troppo complesso e poco comprensibile a chi non fosse già un tecnico del settore.

Pertanto a causa delle mie tasche, che stavano diventando sempre più bucate, mi sono dovuto ingegnare per partorire la definizione più semplice e comprensibile di *infiammazione sistemica* che potrai mai trovare nel nostro paese.

Dopo tutta questa fatica il minimo che tu possa fare è metterti qui e leggere fino a farti sanguinare gli occhi: me lo devi.

Burle a parte, occhi aperti e mente pronta a rivalutare alcune delle tue credenze in questo campo.

Ci rivediamo subito dopo.

L'*infiammazione sistemica* è un' alterazione organica che colpisce questi quattro principali sistemi:

- *Metabolismo*.

- *Sistema Ormonale.*
- *Sistema Immunitario.*
- *Sistema Nervoso (in particolare quello definito Autonomo).*

‘E’ uno stato disfunzionale che il tuo corpo raggiunge ad un certo punto della tua vita ed è legato ai nuovi stili di vita che non rispettano più i nostri ritmi circadiani originali¹’

Si tratta di un processo infiammatorio sistemico (colpisce il tuo organismo nell’insieme) che è fortemente correlato a:

- *Tipologia di Alimentazione:* è ormai ampiamente dimostrato che eccesso calorico (soprattutto nella seconda parte della giornata), malfunzionamento intestinale (il più comune è la *disbiosi*), carenza di fibre nell’alimentazione e squilibrio nel rapporto tra grassi omega 3 e omega 6 siano

¹ Per approfondimento sui ritmi circadiani ti rimando a questo articolo del blog: www.zeroinfiammazione.it/ritmi-circadiani/

alcune delle cause scatenanti l'inflammatione cellulare (o sistemica).

- *Scarsa o assente attività fisica*: la carenza di attività motoria e la sedentarietà diffusa inducono negli anni una costante perdita di tono muscolare. Proprio per le sue ottime proprietà antinfiammatorie è buona cosa per te mantenere entro limiti accettabili la tua massa muscolare².

- *Stress e alterazione dei ritmi biologici*: l'inflammatione cellulare la possiamo considerare a tutti gli effetti come la stretta conseguenza di stress ripetuto nel tempo che porta a manipolare le produzioni dell'ormone cortisolo e l'equilibrio del tuo sistema nervoso con conseguenze inizialmente positive ma che alla lunga diventano devastanti per la tua salute e la tua estetica.

Cosa intendo con il termine stress³?

- *Stress mentale* (pensieri negativi ricorrenti).

² La massa muscolare, grazie al rilascio di IL-6 (interleuchina 6) possiede proprietà positive per potenziare la risposta antinfiammatoria dell'organismo.

³ Lo stress si suddivide in due grandi aree: l'eustress, definito stress positivo, e il distress definito stress negativo.

- *Stress fisico* (lavoro eccessivo).

- *Stress Atletico*: un'esagerata attività fisica può concorrere all'insorgenza di fenomeni infiammatori soprattutto se svolta con ricorrenza nel tardo pomeriggio o di sera e se a questa si associano risvegli notturni e stanchezza al risveglio da almeno un anno o più.

- *Stress da privazione del sonno*: insonnia e risvegli notturni non permettono un corretto recupero fisico e mentale nelle ore di buio: questo porta il tuo sistema immunitario ad essere meno attivo e meno efficace nel difenderti da attacchi esterni.

L'infiammazione cellulare, come ti mostrerò nel capitolo *facciamo un test* si manifesta con una costellazione di segni e sintomi aspecifici (spesso interpretati come *fisiologiche* manifestazioni dell'invecchiamento o di normale carenza energetica) che includono:

- *Astenia.*
- *Sonnolenza diurna.*
- *Insonnia e risvegli notturni.*

- *Facile irritabilità.*
- *Difficoltà di concentrazione.*
- *Aumento di grasso su pancia e fianchi.*
- *Aumento di ritenzione idrica.*
- *Riduzione del tono muscolare.*
- *Calo della libido.*
- *Desiderio di isolamento (spesso questo sintomo è a torto associato a fenomeni di natura depressiva quando in realtà è solo una tendenza del tuo organismo che ti induce a restare in disparte a causa della tua mancanza di energia necessaria alla socializzazione.).*



Immagine 2. Articolo del Corriere della Sera dell'anno 2014.

Nel tempo, la sua mancata correzione, promuove numerose patologie comprese obesità, diabete tipo 2, neoplasie maligne e malattie neurodegenerative (in

particolare la malattia di Alzheimer, la sclerosi multipla e il morbo di Parkinson).

Coinvolge anche il tuo tessuto connettivo (la fibromialgia è una delle massime espressioni di fenomeni infiammatori *connettivali*) e le cellule di tutti i tessuti e organi del tuo corpo: dal sistema nervoso alla cute, dal sistema respiratorio a quello immunitario.

Ora ti chiedo: *come si può pensare di risolvere un fenomeno tanto complesso con una semplice dietina da 1200 kcal e con qualche seduta in palestra?*

Sono certo che in cuor tuo sappia, dopo aver letto con attenzione le definizioni di infiammazione, che la sola alimentazione non sia sufficiente.

Ma dal momento che una carenza di cibo e acqua eccessivamente protratta nel tempo potrebbe farti passare, entro breve, a miglior vita mentre evitare di fare attività fisica no, in questa guida ti parlerò prettamente di cibo anche se non mancheranno richiami ad altri aspetti che hanno molto a che fare con ciò che mangi.

Lascio un attimo da parte pane, toast, pizzette e altri cibi più o meno gustosi per citarti un aspetto molto

poco conosciuto in relazione all'infiammazione sistemica: il nervo Vago.

Data la sua importanza ho deciso di scrivere, tempo fa, il primo libro italiano sull'argomento sul quale ho già fatto un piccolo *spoiler* in apertura di introduzione.

Se anche tu vuoi scoprire perché oltre al cibo non puoi escludere il tuo nervo vago dal tuo processo di rimodellamento, rimessa in forma e rinforzo immunitario ti rimando alla lettura del mio libro, *le virtù del vago*, che trovi a questo indirizzo web: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/.

Unire la giusta scelta degli alimenti che consumi alle tecniche di corretta attivazione di questo nervo si rivelerà la strategia migliore e più completa.

Nervo vagabondo (così i nostri antenati latini definivano questo nervo dovuto alla sua grande estensione nel corpo umano) o no in questo manuale ho deciso di fare dei richiami a questo argomento per renderti la mia narrazione semplice e comprensibile.

In questa guida troverai delle indicazioni prettamente alimentari che ti permetteranno di:

- *Scegliere i giusti alimenti per ridurre l'impatto negativo dell'infiammazione.*
- *Distribuirli nel corso della giornata secondo la regola SEI (Scalata Energetica Inversa).*
- *Capire quali sono gli orari migliori in cui effettuare i tuoi pasti principali.*
- *Integrare la tua alimentazione con altre strategie che spesso gli addetti ai lavori e i professionisti, colpevolmente, ignorano.*

C'è altro?

Certo.

Questa parte termina qui.

Vai alla pagina seguente e leggi cosa ho da dirti: è molto importante.

Ciao

Danilo

VUOI UN CONSIGLIO?

*'Seguo una dieta così ferrea che non mi lasciano
neanche leccare un francobollo'*

FRANCIS SCOTT FITZGERALD

Questa guida (o libro se preferisci chiamarlo così) sarà solo una lunga lista di cibi?

Oppure no?

Sono convinto che nel mondo di oggi di cibo e di alimenti ormai sia io sia te abbiamo sentito davvero di tutto.

Nulla si inventa e nulla verrà creato in futuro.

La mia premessa e il mio desiderio è quello che tu, prima di iniziare a seguire le indicazioni che troverai

qui, legga con attenzione tutte le istruzioni e tutti i dettagli che ti darò nelle righe che seguiranno.

MA...

Come a volte (poche lo ammetto) accade, ciò che farai con questo manuale sarai tu a deciderlo.

Avrai dunque due possibilità:

- *Andare per ordine*, soffermarti e leggere con attenzione tutte le sezioni di questo libro in modo da acquisire la massima consapevolezza sulle strategie che andrai ad utilizzare.

Oppure...

- *Andare ad occhi bendati fino alle sezioni* che ti interessano senza capire perché e per quale profondo motivo farai la scelta X o Y.

Il mio consiglio?

Ti rispondo con una frase che di solito amo ripetere sia sul lavoro sia quando sono in compagnia di conoscenti o amici che pensano di seguire la strada più breve per

centrare differenti obbiettivi.

Non è farina del mio sacco ma di un noto artista (anche inventore e scienziato) vissuto a cavallo tra gli anni 1400 e 1500.

‘Raro cade chi ben cammina’

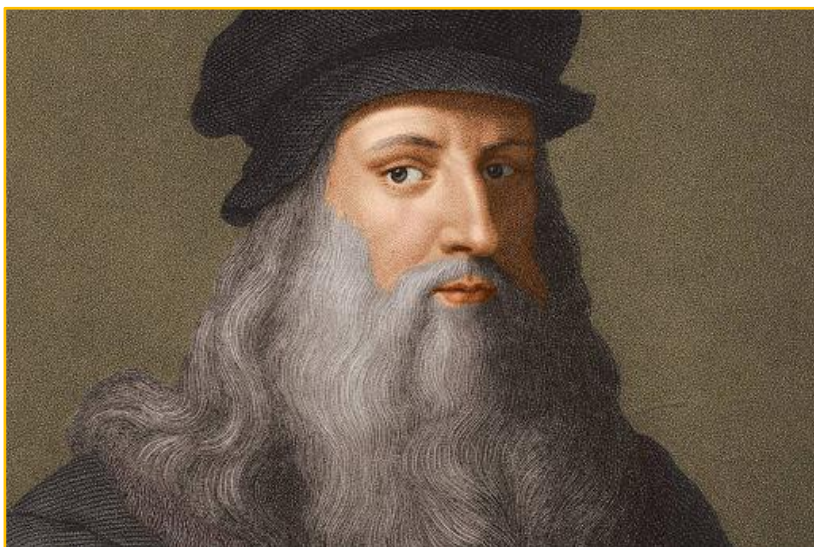


Immagine 3. Leonardo Da Vinci è stato un inventore, artista e scienziato italiano (Anchiano, 15 aprile 1452 – Amboise, 2 maggio 1519).

Mettendo un piede dietro l'altro, seguendo il tuo cammino senza saltare nulla arriverai alla fine di questo viaggio di consapevolezza alimentare con maggiore chiarezza in modo tale da non percepire mai più quel senso di disorientamento ogni volta che dovrai decidere cosa mangiare.

Buon viaggio

Danilo

CAPITOLO 1

COME CUOCERE GLI ALIMENTI?

'Mia moglie ha fatto una dieta a base di banane. Non è servito a niente, però adesso si sa arrampicare sugli alberi'

MILTON BERLE

No.

Questa non è una selezione per accedere alla cucina di MasterChef.

Quindi?

Una delle cose che noto quando si ha a che fare con manuali, libri o formule magiche che promettono di donarci il corpo che bramiamo da una vita è legata ad alcuni dettagli che possono fare la differenza tra la riuscita o meno del nostro programma di trasformazione.

Di quali dettagli parlo?

In primo luogo della cottura.

Ho letto decine, centinaia di libri e in tutti i testi sui quali ho messo gli occhi nessuno prestava attenzione alle modalità di cottura.

Fatto che, ammetto, mi ha sempre lasciato molto perplesso.

Il motivo?

Come scoprirai più in basso, nei paragrafi dedicati di questo capitolo, la scelta dei tuoi alimenti non è la sola a far la differenza ma anche i vari metodi di cottura, soprattutto se aggressivi, possono risultare decisivi nella riuscita o meno del tuo piano alimentare.

Hai mai l'abitudine di riscaldare il piatto del giorno prima?

Molto male.

Avrai modo di scoprire le malvage proprietà della ricottura qualche riga più in basso.

Ma ora prima di trasformarmi nella versione migliore

di Chef Carlo Cracco ho necessità di darti altri preziosi consigli: rimetterò il grembiule e tornerò sui metodi di cottura a breve.

Ecco qui di seguito alcune buone abitudini che ti consiglio di seguire, non solo in base a quanto ti indicherò, ma da prendere come linee guida definitive ogni volta che deciderai di mettere qualcosa in tavola o di sgranocchiare il tuo spuntino.

A te quanto promesso:

- Se per questioni di tempo non riesci a cucinare e hai l'abitudine di introdurre la tua quota proteica giornaliera attraverso degli affettati, prediligi quelli freschi da banco e non quelli confezionati.

- Per ottenere i migliori risultati è sempre bene che rispetti quanto riportato nei vari schemi alimentari che troverai e che tu assuma esclusivamente i cibi indicati nelle liste che seguiranno.

- Ricorda sempre il detto 'colazione da Re, pranzo da principe e cena da povero': il tuo corpo è maggiormente predisposto per consumare un maggior quantitativo di calorie nelle ore di luce (la colazione deve essere il pasto più abbondante) e meno nelle ore di buio (fa una cena

leggera o eliminala del tutto secondo le specifiche del digiuno intermittente circadiano).

- In base al punto precedente, se hai estrema difficoltà a dormire, può essere utile per te seguire la strategia del digiuno intermittente circadiano di cui ti parlerò in questo manuale.

- Limita l'utilizzo del sale (è pro-infiammatorio) e fai attenzione ai cosiddetti 'cibi insospettabili' che presentano un elevato quantitativo di sodio.

- Le quantità degli alimenti devono essere libere in tutti i pasti indicati dal momento che il tuo corpo possiede dei meccanismi di 'percezione' del senso di fame e sazietà: questa regola vale soprattutto per la colazione dove dovrai mangiare a sazietà.

- Potrai condire con spezie a piacere per rendere più gustosi i tuoi piatti assicurandoti di eliminare, quando previsto, quelle ad alto contenuto di nichel.

- Se all'inizio il tuo grado infiammatorio stimato, come indicato nel capitolo facciamo un test, sarà elevato consuma alimenti privi di istamina e di nichel.

- Se il tuo grado infiammatorio sarà elevato assicurati che nella tua alimentazione siano presenti alimenti ricchi di vitamina J (la colina) per aumentare il rilascio di

acetilcolina aiutando così il tuo nervo Vago a svolgere il suo principale lavoro di riduzione dell'inflamazione⁴.

Prima di passare al paragrafo successivo rileggi con attenzione le indicazioni che ti ho appena fornito evitando di considerarle marginali in quanto potranno determinare il tuo successo o il tuo fallimento.

E' giunto il momento di tornare in cucina.



Immagine 4. Spesso ci soffermiamo solo sulla tipologia di alimenti da consumare senza prestare attenzione alle modalità di cottura.

⁴ Il Nervo Vago, o nervo Vagabondo, è il principale nervo antinfiammatorio del tuo corpo. Scopri di più a questo link: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/

1.1 COME CUOCERE I CIBI?

Esistono differenti sistemi di cottura dei cibi che consumi.

Alcuni esaltano o mantengono intatte le proprietà dei tuoi alimenti, mentre altri (spesso a tua insaputa) tendono a limitarle e in alcuni casi a peggiorarle.

Quali sono dunque i metodi migliori per rendere i tuoi cibi funzionali ai tuoi obiettivi?

Di fondo esistono tre metodologie note a tutti e che consiglio anche a te di utilizzare.

Eccole qui di seguito:

- *Cottura al forno: consigliata.*
- *Cottura al vapore: consigliata.*
- *Bollitura: con alcuni accorgimenti.*

Andiamo per ordine ed analizziamole nello specifico una per una valutandone pregi e difetti.

Partiamo dalla prima: la cottura al forno.

1.2 COTTURA AL FORNO.

La cottura al forno è una delle più diffuse in ambito domestico.

Consiste nel cucinare le pietanze in un impianto da portare a una temperatura idonea per la cottura attraverso diverse metodologie: dalla combustione del legno all'utilizzo di gas o di energia elettrica.

Nella cottura al forno i conduttori di calore sono due: l'aria calda e il grasso.

L'alimento perde il suo grasso, che sciogliendosi va a fondersi con quelli di cottura come olio o burro (se utilizzati) e durante la preparazione penetra all'interno della pietanza.

Il calore causa la formazione di una crosta che trattiene la maggior parte delle sostanze nutritive, consentendo la realizzazione di pietanze particolarmente saporite.

Il forno più tradizionale (non il più diffuso) nelle nostre case è quello a gas, che rappresenta forse la scelta più economica, in quanto consuma meno energia e si scalda velocemente.

Rispetto al forno elettrico, il calore è però distribuito in modo meno uniforme.

I forni ventilati, sia elettrici che a gas, consentono una distribuzione del calore in maniera più omogenea, riducendo il tempo di cottura e facendo ottenere risultati migliori in termini di gusto degli alimenti.

Una cottura omogenea, infatti, ti permetterà di evitare le bruciature che, oltre a rendere sgradevole il sapore, produrrebbero sostanze ossidanti (le note *ammine eterocicliche* prodotte da cotture eccessivamente aggressive), nocive per l'organismo.

Potrai utilizzare il tuo forno per la preparazione di moltissimi piatti: carne, pesce, verdure e altre tipologie di pietanze.

In questa metodologia di cottura è particolarmente importante che il calore resti omogeneo.

La temperatura del forno varia a seconda delle pietanze che deciderai di preparare per poi servire in tavola e per deliziare il palato di familiari o invitati.

In genere, parlando di cottura a calore moderato, dovrai

regolare il termostato sui 100°C. Il calore sarà considerato alto tra i 150°C e i 200°C, ed elevato al di sopra dei 200°.

Il mio consiglio su questa tipologia di cottura?

Per ora non aggiungo altro.

Presto saprai di più.

Passiamo alla seconda metodologia.

1.3 COTTURA A VAPORE.

La cottura a vapore presenta un enorme vantaggio per la salute, che consiste nel permettere alle preziose sostanze presenti negli alimenti, come vitamine e sali minerali, di non esser disperse nell'acqua di cottura che successivamente verrà scolata, come avviene ad esempio nel corso della cottura tramite bollitura.

Già questo deve farti comprendere gli enormi vantaggi di questa tipologia di cottura rispetto alla precedente e riguardo la successiva, la bollitura, che ti descriverò nel prossimo paragrafo.

Ho già terminato di tessere le lodi del vapore?

Ho ancora un po' di cose da raccontarti.

Seguimi.

La cottura a vapore è probabilmente una tra le più salutari ma è anche estremamente ecologica ed economica.

Trae le sue origini dall'Oriente, in particolare modo è tipica della cucina cinese e giapponese e ha anche il grande pregio di mantenere intatte, o quasi, le proprietà organolettiche degli alimenti che sottoporrai a questo sistema di cottura.

Il sapore dei tuoi piatti sarà decisamente più ricco ma allo stesso tempo più naturale visto che non avrai necessità di aggiungere alcun grasso supplementare.

E' una cucina presente relativamente da poco tempo in occidente ed è proprio grazie anche alla capillare presenza di ristoranti orientali nel nostro paese che abbiamo appreso ed apprezzato questo metodo di cottura facendolo di fatto entrare nelle nostre amate cucine.

E' inoltre sinonimo di cucina salutare considerando che spesso rappresenta la prima opzione che molti specialisti della nutrizione consigliano nei casi di perdita di peso.

Il vapore possiede già una sua propria energia rispetto all'acqua bollente e questo contribuirà a far aumentare leggermente la pressione del contenitore in cui adagerai gli alimenti.

Ti permetterà per di più di risparmiare a livello economico in quanto ti sarà possibile procedere con questo metodo anche impilando diversi cestelli fra loro, consentendo la preparazione di più pietanze in contemporanea.

Aspetto questo, indipendentemente dalla tua salute, da considerare con attenzione se, quando si tratta di dar vita a ruminanti vari, appartieni ad una famiglia molto numerosa.

Questo metodo di cottura ha solo pregi e nessun difetto?

Un limite potrebbe rappresentato dal fatto che non ti sarà quindi possibile effettuare alcuna

caramellizzazione o rosolatura rispetto per esempio alla cottura al forno, di cui ti ho parlato nel paragrafo precedente: gli alimenti ti restituiranno una minore gradevolezza.

Ma noi siamo qui non per godere dei piaceri del cibo ma per eliminare gli effetti nefasti dell'inflammazione sistemica, ricordi?

Ora con questo non considerare di doverti alimentare per il resto dei tuoi giorni con qualche finocchietto o con qualche zucchini al vapore con massimo duecento grammi di pescetto bianco (quello da ospedale tanto per farmi capire) al loro fianco.



Immagine 5. Esempio maggiormente comune di pentola per la cottura a vapore degli alimenti.

Una piccola deviazione rispetto alla meta finale potrai concedertela ed utilizzare ogni tanto sistemi di cottura alternativi ma tieni a mente che il *vapore* sarà il tuo più prezioso alleato nel raggiungimento dei tuoi obiettivi estetici e di salute.

Per farlo sarà fondamentale che tu utilizzi la tecnica corretta.

La modalità più semplice sarà quella di mettere dell'acqua a bollire in una pentola al cui interno dovrai porre un cestello di metallo, o in vetro, in cui inserire gli alimenti da cuocere.

Se invece vorrai accelerare il processo di cottura dovrai fare ricorso ad una pentola a pressione.

Questa è un tipologia di cottura che unirà i benefici del vapore a quelli della pressione, consentendoti di cuocere ad una temperatura superiore a quella dei 100° poiché in questo caso l'aumento della pressione interna ritarderà la produzione del vapore che andrà invece a formarsi intorno ai 115-125°.

Potrai così godere di una cottura più rapida mantenendo tutti i benefici visti per la cottura a vapore.

L'unico svantaggio potrebbe essere rappresentato dal fatto che aumentando la temperatura di regime alcuni alimenti potrebbero subire delle variazioni nel sapore o nel gusto.

Il caso vuole che io scriva queste righe proprio in prossimità dell'ora di pranzo.

Devo abbandonarti per un attimo perché ho un certo languorino che mi spinge prepotentemente verso i fornelli.

Ti aspetto qualche riga più in basso per parlarti del terzo sistema.

A tra poco.

1.4 BOLLITURA.

La bollitura è considerato uno tra i più antichi e tradizionali metodi di cottura, insieme alla diretta esposizione al calore del fuoco (arrostitura).

Come la cottura a vapore, la bollitura ti consentirà di evitare l'aggiunta di grassi di condimento (spesso avrà

un effetto sgrassante sui cibi) e non comporterà sostanziali alterazioni nei principi nutrizionali grazie all'impiego di una temperatura di esposizione dei cibi relativamente bassa, anche se talvolta tempi prolungati di cottura potrebbero avere effetti opposti.

Ti permetterà, se rientra nelle tue preferenze, di aromatizzare i cibi con l'aggiunta nell'acqua di cottura di odori e spezie.

Un primo aspetto negativo di questo sistema è rappresentato dalla sensibile perdita di valori nutrizionali degli alimenti che in parte saranno recuperabili nel liquido di cottura.

Gli alimenti immersi in acqua, infatti, tenderanno a perdere nel brodo alcuni nutrienti.

Ad esempio, la carne messa in acqua fredda e portata ad ebollizione perderà nel brodo dal 5 al 10% di proteine, grassi in quantità variabile, dal 50 al 70% dei minerali e buona parte delle vitamine del gruppo B e di acido pantotenico⁵ (circa il 30%).

⁵ La vitamina B5, o acido pantotenico, svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo di grassi, proteine e carboidrati ed è coinvolta nella sintesi di colesterolo e ormoni. La vitamina B5, in particolare, è indicata per la protezione dei capelli e della pelle, per prevenire stati di stanchezza e per la cicatrizzazione di ferite e ustioni.

Stesso identico discorso per gli ortaggi.

La maggior parte dei minerali e delle vitamine passerà nel liquido di cottura, quindi sarà buona norma cuocerli con poca acqua.

Infatti la cottura in acqua provocherà anche la fuoriuscita dei noti vitamina C, calcio e potassio⁶.

A questo sia aggiungerà un secondo effetto *negativo* che necessita di un particolare e ulteriore approfondimento.

La bollitura stimolerà il cosiddetto fenomeno di *gelatinizzazione*, ovvero incrementerà il quantitativo di zuccheri anche in cibi che abitualmente ne contengono una parte inferiore.

Incremento pertanto che andrà ad incidere sull'aumento delle calorie ingerite.

E' il caso dei vegetali che una volta sottoposti a bollitura tenderanno ad elevare il proprio carico glicemico (quantitativo di zuccheri/carboidrati

⁶ *Nell'organismo la vitamina C svolge molte funzioni importanti. La più famosa è probabilmente quella antiossidante: contrasta i danni causati dai radicali liberi, considerati i principali responsabili del processo di invecchiamento cellulare.*

presenti nella porzione) in quanto, a seguito di questo processo, renderanno maggiormente aggredibile l'amido presente al loro interno.

Permettimi di porti una domanda: hai mai sentito nominare il termine amido?

Forse se sei come mia madre avrai in qualche modo avuto a che fare con quello necessario per inamidare le camicie del babbo.

Nulla di tutto questo.
Sgombera la mente.

L'amido conosciuto anche come *fecola*, è un carboidrato di riserva contenuto nelle piante. Si accumula sotto forma di granuli nelle radici, nei tuberi e nei semi.

Si tratta quindi di una riserva energetica per gli organismi *vegetali* di cui si distinguono due tipologie: *assimilabile* o *resistente*.

Questi due devono farti comprendere che il tuo organismo, quando riceverà del cibo, potrà trovarsi a gestire due differenti amidi, un primo (l'assimilabile)

che tenderà ad essere assorbito dall'organismo ed un secondo, il resistente, no.



Immagine 6. Un esempio 'estremo' di amido resistente è quello contenuto nella buccia di banane, patate e tuberi in genere.

Alcuni alimenti, in particolar modo quelli derivanti da fonti vegetali, possiedono un maggior quantitativo di amido resistente.

Questo ingrediente segreto è proprio quello che rende indigeribile gran parte della frutta e della verdura che introdurrà in quanto questa tipologia di amido non sarà scomponibile dai tuoi enzimi digestivi.

Cosa c'entra la bollitura in tutto questo?

Questo amido, il resistente, quando bollito diventerà maggiormente assimilabile dal tuo organismo grazie al fenomeno menzionato qualche riga più in alto: la *gelatinizzazione*.

Fenomeno che potrà parzialmente regredire se dopo aver bollito un determinato alimento lo lascerai raffreddare: in questo caso avrà luogo il fenomeno della *crystallizzazione* che tenderà a rendere di nuovo meno assorbibile la forma di amido resistente.

Questo è il motivo per cui un piatto di riso freddo conterrà minori calorie di un piatto di riso appena bollito e consumato.

E per un piatto di carote lesse?

Varrà la stessa regola a seconda che tu le consumi calde o fredde.

Tra tutti i metodi fino ad ora citati, soprattutto se hai l'abitudine di consumare le tue porzioni di vegetali giornaliere, quello che amo meno è la bollitura per:

- *Consistenza gelatinosa dei cibi.*
- *Aumento dell'apporto calorico.*
- *Perdita di proprietà organolettiche.*

Il mio consiglio finale sulle bollitura?

Tienila in secondo piano facendo particolare attenzione a non utilizzarla di sera in quanto il tuo corpo, quando fiaccato dalla presenza di infiammazione sistemica, avrà necessità di esser trattato, caloricamente parlando, nel modo più gentile possibile: digiuno o cena molto leggera in termini di apporto nutrizionale.

1.5 COTTURA ALLA PIASTRA O ALLA GRIGLIA.

Lo so.

Nel sommario in apertura di primo capitolo non l'avevo indicata nei metodi di cottura indicati creando, credo, un vuoto nella tua testa.

Vuoi la verità?

Me ne ero dimenticato.

La pigrizia che ultimamente mi assale mi ha impedito di tornare in alto per fare le opportune modifiche al testo.

Lo so, per un po' ho rovinato i tuoi piani.

Questa metodologia prevede l'ausilio di una graticola o di una piastra sui cui posizionerai l'alimento.

La differenza principale tra i due sistemi sarà nella modalità di trasmissione del calore: nel primo caso avverrà per irraggiamento, convezione e in piccola parte per conduzione, mentre nel secondo caso maggiormente per conduzione e in minima parte per convezione.

Quali saranno i vantaggi dell'utilizzare questo tipo di cottura?

- Praticità: soprattutto per la cottura su piastra avrai bisogno solo di questa. La faccenda sarà leggermente più complicata per la cottura sulla griglia.

- Il gusto degli alimenti non verrà quasi alterato,

anzi, acquisterà valore assumendo alcune note affumicate.

- Il fatto che non occorranza grassi di condimento durante il processo: saranno i grassi della pietanza stessa che colando contribuiranno a insaporirlo.



Immagine 6. Esempio di cottura aggressiva sulla griglia con la tipica presenza di annerimento superficiale prodotto dalla formazione di ammine eterocicliche, un composto altamente cancerogeno e dannoso.

Sarà questo il migliore sistema da utilizzare per rendere la tua alimentazione infallibile?

Non è tutto oro quello che luccica o meglio, non è tutto grasso quel che cola, in quanto saranno presenti anche

degli svantaggi che riguarderanno le caratteristiche nutrizionali degli alimenti sottoposti a questo metodo e di alcuni composti prodotti quando tendi a cuocere gli alimenti in maniera poco gentile.

Andrò dritto al punto, ma tra un po'.

Prima voglio che tu ricordi, dal momento che non inserirò un paragrafo a parte sull'argomento, che la cottura in padella, se effettuata in maniera aggressiva tenderà a riprodurre gli stessi effetti nefasti della cottura su piastra o sulla griglia.

Cosa comporterà essere *aggressivi* nell'utilizzo di piastra, padella e griglia?

Il contatto dell'alimento con le elevate temperature, aumenterà la degradazione o la perdita di alcuni elementi nutrizionali.

Per gli stessi motivi, durante il processo saranno generate sostanze cancerogene, le ammine eterocicliche, derivanti dalla bruciatura delle parti dell'alimento più esposte al calore.

Pertanto attenzione, sebbene il sapore di alcuni cibi

cotti in questa modalità sia ineguagliabile, ad utilizzare troppo frequentemente questa sistema.

Tuttavia, per limitarne i danni, ecco alcuni consigli utili su cui far affidamento:

- *Un leggero imbrunimento dell'alimento va bene, ma fai attenzione a non carbonizzare le superfici delle tue pietanze.*

Consumare con eccessiva frequenza alimenti bruciati fa male!

Per ovviare al problema rispetta sempre i tempi di cottura e la vicinanza (nel caso della griglia) degli alimenti alle fonti di calore.

- *Il tuo pasto grigliato dovrà essere associato ad abbondanti porzioni di verdure, meglio se crude, perché a causa delle elevate quantità di antiossidanti, queste tenderanno a ridurre gli effetti deleteri derivanti dalla formazione delle sostanze dannose succitate.*

Per sostanze dannose intendo i prodotti finale della

glicazione avanzata, o Ages, che hanno la tendenza ad essere estremamente pericolosi per la tua salute e per la tua estetica⁷.

Questo stesso procedimento avrà luogo in caso di *ricottura* (o riscaldamento) degli alimenti.



Immagine 7. I vari panini dei noti fastfood, oltre a non rappresentare il prototipo di alimento perfetto, sono sottoposti a ricottura con aumento significativo di Ages.

Hai pertanto intenzione di preparare un bel piatto di

⁷ Gli AGEs, dall'inglese *Advanced Glycation End-products* sono dei composti derivati dallo zucchero creati nell'organismo. Fumare o mangiare alcuni cibi cotti ad alte temperature aumenta i depositi di AGE nelle arterie e ciò può portare ad insulino-resistenza o ad altri problemi di salute.

spaghetti al pomodoro oggi per poi riscaldarlo domani nella tua stupenda padella con il fondo in pietra o nel tuo forno a microonde?

Non farlo!

La regola varrà nella medesima maniera per i classici panini acquistabili nei noti fast food che per ovvi motivi mi limiterò a non citare in quanto l'immagine in alto ti sarà più che sufficiente per afferrare il concetto.

In alcuni casi sono cotti al momento ma nella maggior parte vengono sottoposti a ricottura.

Un'azienda del food che tiene sotto controllo in maniera minuziosa i propri conti può permettersi di gettare nel pattume decine e decine di panini già cotti?

No: li riscalda o li ricuoce a tuo rischio e pericolo.

Maggiore sarà il tuo grado infiammatorio, come stimerai in autonomia nel capitolo riservato di questo libro, minori saranno le libertà che potrai concederti in termini di scelta di cottura e ricottura dei cibi.

La mia classifica finale sui metodi di cottura?

Eccola:

- *Medaglia d'oro a pari merito: cottura al vapore e al forno.*
- *Medaglia d'argento: bollitura (attenzione a non utilizzarla a ridosso della cena!).*
- *Medaglia di bronzo: piastra, griglia o padella.*
- *Cucchiaino di legno: ricottura (da evitare, con tutte le tue forze, il più possibile).*

E tu a quale gradino del podio ambisci da tempo?

Tienilo per te.

E' un tuo segreto.

Ti aspetto nel prossimo capitolo.

Prima permettimi di farti una domanda: a tuo avviso conta di più cosa mangiamo, le calorie o quando mangiamo?

Forse già conosci la risposta.

Leggimi tra un po'.

Ciao

Danilo

CAPITOLO 2

I RITMI CIRCADIANI

*'Stanno a dieta tutta la vita e appena le lasci
vogliono decine di milioni per gli alimenti'*

MAURIZIO SANGALLI

Forse avrai probabilmente già sentito parlare di ritmi circadiani e del perché siano così importanti in termini di rispetto del sonno e nei confronti degli orari in cui mangi.

Oppure no.

Che si tratti di *'SI, conosco già i ritmi circadiani'* o *'NO, mi sono ignoti quanto a te Danilo la ricetta delle melanzane alla parmigiana'* conoscerli o ripassarne il significato è assolutamente d'obbligo.

Hai mai sentito dire che un immagine conta più di mille parole?

Ti regalo questa.

Cosa accade quando i tuoi ritmi circadiani si alterano?

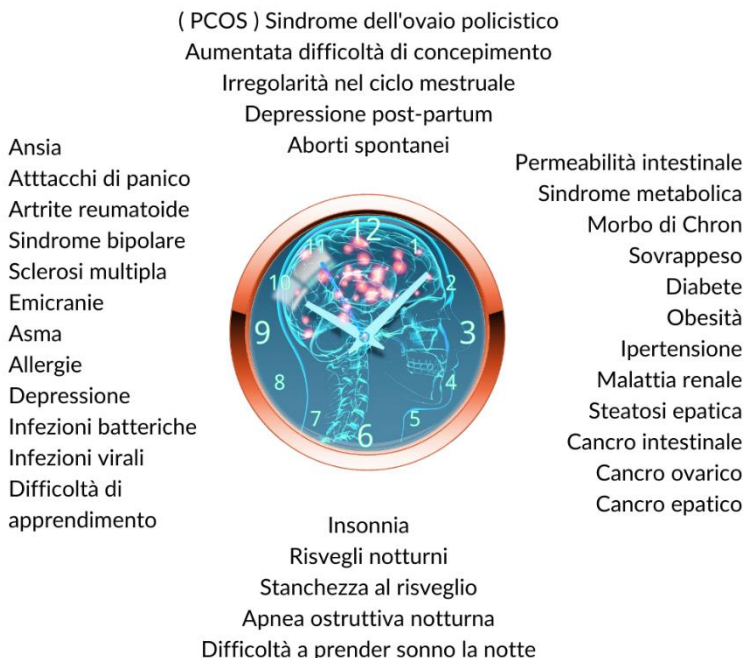


Immagine 8. Le principali alterazioni che si verificano quando il tuo corpo non rispetta più i ritmi circadiani – Immagine tratta e rielaborata da 'The Circadian Code' del Dr. Satchin Panda.

Dopo aver preso coscienza dei rischi ai quali ti stai esponendo da ormai molti anni ecco cosa puoi fare: respira, attiva il tuo nervo vago e immergiti nell'affascinante scoperta dei ritmi circadiani.

Chiedo venia in anticipo se in alcuni passaggi sarò un po' professorino ma, sebbene tenterò di renderti tutto il più scorrevole possibile, alcuni termini dovrò citarli per quello che la scienza ha già previsto per noi e non potrò modificarne il senso.

Ma non è ancora questo il momento.
Ti avviserò quando inizierà la salita.

Per ora è bene che tu sappia una volta per tutte che il tuo corpo è controllato da oscillazioni, legate al giorno e alla notte, dove alcune attività saranno di più facile esecuzione in alcuni momenti della giornata e altre meno.

Questa differenza influenza il modo in cui il tuo corpo risponderà a farmaci, a cibo e all'assunzione di eventuali integratori.

Noi italiani (non posso dire così di tutto il mondo occidentale), per mio grande rammarico, siamo ancora fermi al palo riguardo questo livello di conoscenza in quanto la nostre convinzioni, legate al cibo, che prevedano come uniche soluzioni nutrizionali quelle legate al conteggio calorico o alla demonizzazione di alcuni alimenti sono ben lungi dall'esser discusse.

Basti pensare al tiro al bersaglio a cui sono stati sottoposti i carboidrati nel corso di questi ultimi anni.

Non è tanto l'alimento in se a crear danno, non è tanto il detto *siamo ciò che mangiamo* a rendere i nostri corpi deformi ma soprattutto il *quando mangiamo*.

L'impatto metabolico di cinquanta grammi di pane consumati a colazione è molto differente dallo stesso ammontare masticato dieci minuti prima di andare a nanna.

Questo perché?

Il tuo corpo risponde in maniera differente allo stesso stimolo a seconda che sia presente la luce o il buio.

Questo, a differenza di noi italiani, lo sanno molto bene gli operatori di medicina tradizionale cinese e di medicina ayurvedica che sono soliti da sempre inglobare le proprie strategie curative tenendo in estrema considerazione i ritmi circadiani.

Ogni processo all'interno del tuo corpo, inclusa la risposta allo stress giornaliero, alla composizione del tuo microbioma e al livello dei tuoi ormoni, è

sottoposto ad un ciclo che si ripete ogni circa ventiquattro ore.

Ognuno di noi possiede un *grande orologio* biologico interno (il *master clock* o *orologio maestro*) che si attiva o disattiva a seconda della presenza di luce o buio e siamo dotati di tutta una serie di altri *orologi metabolici minori* disseminati all'interno di ogni cellula del nostro corpo sensibili all'orario e al momento in cui mangiamo.

Per esempio fare colazione, unitamente alla *visione* della luce solare della mattina, attiva il tuo orologio maestro, stimola il tuo metabolismo e dà vita a cascate ormonali che facilitano il tuo processo di dimagrimento e che tendono a farti percepire un minor senso di sazietà nelle ore di buio dove il tuo corpo è meno predisposto per accogliere il cibo.

Sai qual è uno degli aspetti che ricorre nelle persone che devono perdere peso?

Quello di non percepire il senso di fame al risveglio e di percepirlo eccessivamente di sera proprio in una fascia oraria in cui il corpo sarà meno abile a gestire un maggior quantitativo calorico.

La maggior parte delle diete non si sofferma minimamente sul correggere questa abitudine e sul lavorare per riattivare correttamente il tuo orologio maestro unitamente ai vari clock periferici ma solo sul limitare il cibo Y piuttosto che quello X e sul ridurre l'ammontare delle calorie nelle 24 ore senza tenere in considerazione il rispetto della circadianità⁸.

Questo non è un inno a mangiare di più rispetto al tuo equilibrio metabolico ma a considerare il fatto che il momento in cui decidi di consumare il pasto sarà fondamentale per la riuscita o meno del tuo piano alimentare⁹.

Questo perché?

Una riduzione delle calorie in un qualsiasi momento della giornata rischierebbe di creare disordine tra i tuoi orologi metabolici stimolando entro breve tempo un ritorno eccessivo della tua sensazione di fame con conseguenze a te molto note: peso che sale e grasso che aumenta.

Ecco perché il detto della nonna *colazione da re*,

⁸ Clock è il termine in lingua inglese per definire i vari orologi organici e metabolici.

⁹ Questo termine indica l'ammontare calorico entro il quale il tuo peso resta stabile.

pranzo da principe e cena da povero sarà per te la via più saggia da seguire.

Ma in che modo il tuo corpo si attiva e si disattiva in base ai tuoi ritmi circadiani?

All'interno del tuo cervello, precisamente nell'ipotalamo, è presente un nucleo definito **sovrachiasmatico (SNC)**¹⁰.

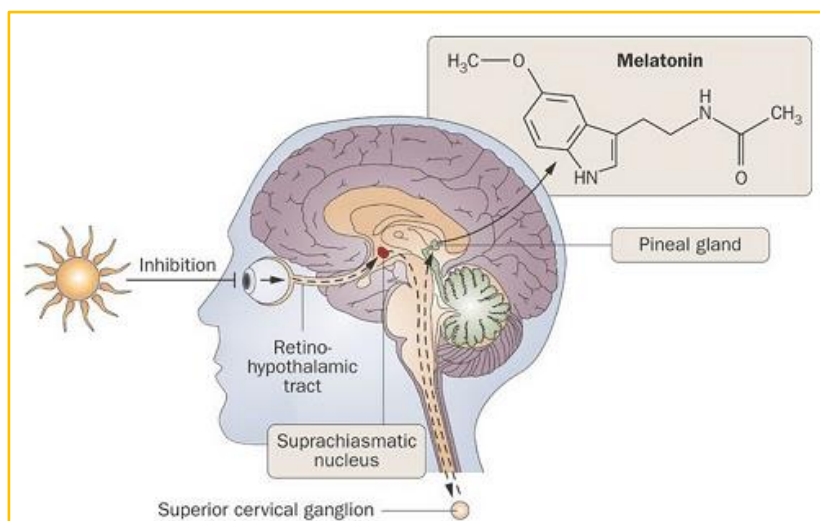


Immagine 9. Nucleo sovrachiasmatico, luce e interferenze negative sul rilascio della melatonina.

Questo nucleo risponde alle variazioni di luce: quando

¹⁰ L'ipotalamo è una piccola porzione del cervello che si trova alla base di questo in prossimità dell'ipofisi. Sebbene sia di piccole dimensioni è molto importante e svolge un ruolo cruciale nella regolazione di numerosi cicli corporei.

questa colpisce i tuoi occhi, l'SNC comprende che è giorno dando vita alla massima attivazione del tuo corpo mentre quando è buio avvisa tutte le cellule del tuo organismo che è ora di rilassarsi e che è giunto il momento di staccare la spina per andare a riposare.

In che modo può avvenire tutto questo?

Grazie al rilascio della melatonina.
Seguimi.

Ti spiego qualcosa in più.

La produzione di melatonina avviene mediante un impulso del nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo, che scandisce in modo rilevante il tuo ritmo circadiano.

Quando la retina del tuo occhio cessa di percepire luce in misura sufficiente, l'SNC viene informato e, a sua volta, trasmette alla ghiandola pineale (epifisi) l'impulso di produrre melatonina.

Nel momento in cui la retina cattura la prima luce del giorno, la produzione dell'*ormone del sonno* si riduce e prende vigore, come previsto dalla nostra natura, il

rilascio di altri ormoni, necessari per darti la carica e per permetterti di aumentare i tuoi livelli di energia.

Questo ciclo contribuisce a creare il tuo ritmo circadiano di sonno-veglia che ha una durata di circa ventiquattro ore.

Cosa accade quando vai a letto troppo tardi o quando ti esponi a luci artificiali fino a tarda ora?

Il tuo SNC non potrà rilasciare melatonina in quantità sufficiente e il tuo corpo non sarà in grado di raggiungere il giusto rilassamento, unitamente al tuo sistema nervoso, in quanto troppo eccitato.

Questo aumento del tempo di veglia necessita di energia per autoalimentarsi che ti indurrà, per tale motivo, ad aumentare il tuo introito calorico alimentare andando a sregolare l'attivazione dei tuoi orologi metabolici interni.

La luce all'enterà la tua centrale di comando, il cervello, avvisandolo che non è ancora giunta l'ora di spegnerti a cui farà seguito la conseguente sovralimentazione che rafforzerà questo messaggio.

In che modo?

Dalla tua attenta lettura (vero?) delle mie righe in alto avrai notato che i ritmi circadiani hanno a che fare non solo con il tuo orologio maestro, il master clock, ma anche con tutta un'altra serie di mini clock disseminati lungo tutto il tuo bel corpicino.

Mini orologi che vanno mano nella mano con i tuoi organi principali che ricevono la sveglia dal cibo che introduci.

Mi fermo un attimo su questo punto se è la prima volta che ne senti parlare.

Faccio un brevissimo riepilogo per te.

Allo stesso modo in cui il tuo SNC si attiva grazie a luce e buio, ed è bene che questo avvenga in sincronia (si spera) con alba e tramonto, anche i tuoi organi principali (pancreas, stomaco, fegato etc) hanno una maggiore predisposizione ad amoreggiare con pasta, pane, toast, pizzette, frutta, verdura, lasagne, cannelloni e tanto altro nelle ore di luce perdendo questa affinità man mano che il buio si avvicina.

Questo non vuol dire che se tenterai di mettere qualcosa di particolarmente succoso sotto i denti la tua bocca esporrà il cartello *chiuso per riposo settimanale*.

L'ingresso ti sarà comunque consentito ma con qualche importante variazione sul tema.

I tuoi organi dovranno comunque lavorare per sminuzzare in parti più piccole gli alimenti da te scelti ma questo lavoro extra peserà molto su di loro in quanto lo avranno svolto in orari non ottimali per la loro natura.

The image shows a screenshot of a news article from the 'Corriere della Sera' website. The article is part of the 'Sportello Cancro' section, which is a collaboration with the 'Fondazione Umberto Veronesi per il contrasto della salute'. The main headline is 'I «turni» notturni aumentano il rischio di tumore?'. Below the headline is a sub-headline: 'Una sentenza in Danimarca riconosce un risarcimento a 40 donne con un carcinoma mammario'. The article text begins with 'MILANO - Operai, pannelisti, medici, infermieri, forze dell'ordine, assistenti di volo, piloti, addetti ai call center: attenzione. Stravolgere i ritmi sonno-veglia potrebbe influire negativamente sul sistema immunitario, indebolirlo e «dall'essere» l'insorgenza di un tumore. Già nel 2007 uno rapporto coordinato dall'Agencia Internazionale per la ricerca sul cancro di Lione (Iarc) di Lione aveva incluso il «lavoro su turni che comporta un'alterazione dei ritmi circadiani» fra i possibili fattori che agevolano la carcinogenesi, cioè la formazione di un tumore. Ora, però, una sentenza del tribunale danese age i nuovi somari: riconosce, infatti, ufficialmente un indennizzo a circa 40 donne che si sono ammalate di cancro al seno dopo lunghi periodi di notti insonni sul lavoro. La notizia, riportata sull'Independent, ha già creato scalpore in Gran Bretagna, dove fra call center, trasporti e settore delle comunicazioni, sono più di un milione le lavoratrici «al buio». E, secondo le stime europee, la notizia potrebbe riguardare circa il 20 per cento della popolazione, legata a contratti che comportano rotazioni nell'orario'.

Other visible elements include the 'Picchetti di Salute' logo, social media sharing icons, and navigation tabs for 'OGGI', 'SETTIMANA', and 'MESE'.

Immagine 10. La relazione ormai indiscussa tra lavoro notturno, indebolimento immunitario e insorgenza di tumori.

Molto spesso questo concetto non passa e per renderlo

più semplice mi avvarrò di un esempio che permetterà di comprendere anche a te con maggiore chiarezza: *il lavoro su turni*.

Fai il classico orario 8-16 o per varie ragioni il tuo lavoro ti impegna anche al calar del sole?

Quando hai fame e hai bisogno di denaro devi adattarti alle offerte del mercato ma questo non vuol dire che il tuo corpo tolleri bene questa anomalia oraria in cui, anziché faticare, dovrebbe godere della compagnia di un soffice materasso.

Nel capitolo sette sul sonno notturno ho volutamente esploso questo argomento che, al pari dei metodi di cottura, è uno dei più ignorati quando si ha a che fare con il tuo percorso nutrizionale.

Dove voglio portarti?

Allo stesso modo in cui per un lavoratore fare turni di notte produrrà degli effetti negativi fisici, di salute e psicologici anche mangiare ad orari poco consoni per le funzioni di base previste dai tuoi organi principali indurrà adattamenti fisici, metabolici e psicologici poco positivi.

E' vero o è tutta una mia invenzione?

Se questo può sembrarti strano dal momento che ti hanno sempre detto che le uniche strategie sono legate all'eliminazione di cibi insulinici e all'abbattimento selvaggio delle calorie che consumi hai solo un modo per renderti conto se quello che dico sia realtà o pura fantasia: fare, applicare su di te e valutare.

Questo vale per ciò che ti racconterò qui, nei *i segreti della dieta circadiana*, o per tutti gli altri consigli che riceverai nel corso della tua vita.

Evita di giudicare in anticipo: fallo solo dopo aver provato e testato su di te.

Quello che dice la scienza, il tuo nutrizionista o il tuo medico panzone avrà valore pari a zero senza che tu abbia in mano un mezzo incontrovertibile: *le prove, vostro onore!*

2.1 SEGUIRE UNA DIETA BASATA SUI RITMI CIRCADIANI TI AIUTA A PERDERE PESO?

A tal proposito permettimi di citarti due libri che mi hanno permesso in questi anni di approfondire il legame profondo tra cibo e ritmi circadiani: *what to eat when* di Michael Rozen e di Michael Crupain e in maniera particolare *the circadian code* del Dr. Satchin Panda.

I libri sono in lingua inglese: se hai dimestichezza con la lingua della Regina Elisabetta leggili perché ne varrà la pena.

Sono libri importanti perché si soffermano molto sul fatto che l'importanza principale sia da porre non tanto sul cosa si mangia ma in primo luogo sul *quando si mangia*.

Le premesse comuni dei due testi si soffermano sul fatto che l'ambiente nel quale vivi ti incoraggia, spesso a tua insaputa e per cause di forza maggiore, ad andare contro il funzionamento del tuo orologio biologico interno (in particolar modo quando si tratta di mangiare e di dormire) e quando questo accade in maniera continuativa tende a compromettere i tuoi ritmi circadiani.

Quando cronicamente alterati non solo inducono un

peggioramento della tua qualità del sonno, ma impedendo al tuo corpo di funzionare a dovere, favoriscono l'insorgenza di insulino-resistenza, di aumento di grasso oltre mettere a rischio la tua vita.

Secondo Roizen, Drupain e Panda, la strada migliore per migliorare salute e per perdere peso, riducendo nettamente il rischio di morte risiede nell'allineare i tempi in cui si dorme e in cui si mangia piuttosto che andare ostinatamente contro i ritmi circadiani normali del tuo organismo.

Nonostante ormai questa verità sia chiara a molti esiste ancora un nutrito gruppo di persone che continua, per questioni prettamente economiche allo scopo di vendere prodotti vari o di conversione al proprio credo, a negare questa evidenza.

Tale punto di vista si basa sul fatto che il tuo corpo possa modificare le proprie abitudini creando degli autonomi ritmi circadiani in quanto tende ad adattarsi.

Ma cosa vuol dire adattarsi?

Torniamo per un attimo a parlar di materassi e all'epidemia di insonnia che colpisce oltre nove milioni

di persone in Italia.

Secondo la teoria dell'adattamento basterebbe dormire senza considerare il fatto di farlo di giorno o di notte.

Eppure non è così.

Non perché lo dica io ma perché ormai decine, centinaia di studi affermano che la carenza o l'irregolarità del sonno notturno sono da considerarsi tra le principali cause di alterazioni estetiche e di problemi legati alla salute.

In alto ho fatto un esempio singolo sebbene avrei potuto proseguire per molto più tempo.

Lavorare di notte è deleterio.

Lo sappiamo.

Lo sai.

Il tuo corpo per non farti passare a miglior vita mette in atto dei processi di adattamento.

La domanda da dieci milioni di dollari (meglio in euro perché valgono di più) è questa: adattarsi va bene sempre in qualsiasi caso?

No.

Il tuo corpo si adatta ma se lo fa male, ad esempio dormendo di giorno rispetto alla notte, non andrà incontro ad adattamenti positivi in quanto il tuo modo di agire si scontrerà con le regole di ritmi circadiani.

A tal proposito: sai in quale guaio ti caccerai incontro alterando i tuoi ritmi circadiani?

Se hai l'abitudine di sgranocchiare, con quei tuoi dentini aguzzi, spesso dopo cena a mio avviso c'è ancora molto che non sai.

Relax.

Ti aiuto io.

Leggi il prossimo paragrafo.

2.2 COSA ACCADE QUANDO I TUOI RITMI CIRCADIANI SI ALTERANO?

La mia immagine in apertura di capitolo è stata già molto esplicativa.

Si è trattato di un rapido scatto.

Significativo ma stiamo parlando pur sempre di una semplice immagine.

In quali casi puoi affermare di non osservare il rispetto dei tuoi ritmi circadiani?

- *Quando ne ignori l'esistenza.*
- *Quando tendi a non rispettarli.*
- *Quando qualcuno ti dice che non contano.*

Li rispetti: il tuo corpo funzionerà meglio.

Non li rispetti: pagherai le conseguenze della tua *manca*za di educazione nei loro confronti.

Forse non vedrai nell'immediato i segni negativi di questo tuo atteggiamento perché il tuo corpo, nonostante il trattamento poco lusinghiero al quale lo sottoponi da tempo, cercherà di sopportare e di compensare.

Ma queste non potrà accadere per sempre.

Ecco il motivo per cui le stesse identiche cose che facevi a vent'anni oggi non funzionano più.

Già all'epoca dei fatti il tuo comportamento (per esempio dormire poco o andare a letto alle due di notte per mesi o anni) era di fondo scorretto ma con una sola differenza: il tuo corpo aveva ancora intatte le proprie capacità di gestione delle tue malefatte.

Le nostre mamme agiscono allo stesso modo: le prime quattro, cinque, sei o dieci marachelle ce le lasceranno passare ma dall'undicesima daranno vita al famigerato *lancio della ciabatta*.

Mamma non ti perdonerà più perché la sua sopportazione sarà giunta al limite!

Quando pensi al tuo corpo e alla sua relazione con i ritmi circadiani ricordati delle sfuriate di tua madre quando rincasavi tardi la sera.

Questo varrà sia per una prolungata carenza di sonno, sia per un eccesso di sforzo fisico (troppo lavoro, troppo allenamento etc) e sia per eventuali scelte errate riguardo gli alimenti scelti.

Ricordo sempre quando tutto questo lo spiegò, in una lezione del primo anno, il vecchio direttore della mia scuola di osteopatia che ho frequentato dall'anno 2010

al 2015.

Mi aiutò a capire come funziona il nostro corpo con un aneddoto molto simpatico che utilizzo io stesso in molti casi quando le persone che ho davanti, avendo la testa un po' dura, si rifiutano di considerare con la dovuta attenzione questo delicato passaggio.

Te ne faccio dono.

'Danilo, immagina il tuo corpo come ad un borsellino pieno di monete. Ogni volta che commetti un errore dal punto di vista fisico, mentale o alimentare dovrai cedere una moneta senza alcuna possibilità di ricaricarlo. Ad un certo punto le monete termineranno e lì inizieranno i problemi. Anni fa avevi i soldi per pagare, oggi non più e il tuo corpo piano piano andrà in debito non riuscendo più a far fronte alle proprie richieste. Anche quelle più basilari'

Ecco perché oggi quel programma di allenamento, quell'alimento o ogni altra cosa che anni fa sembrava farti il solletico è oggi diventata per te impossibile da sopportare.

E con tutto questo hanno a che fare i tuoi ritmi circadiani.

Perché è così facile, per tua sfortuna, non rispettarli?

Nella moderna società, dove siamo sempre super impegnati, dove lavoriamo in orari ormai poco usuali per la nostra natura, dove la tecnologia è presente ventiquattro ore su ventiquattro e ultimo, ma non meno importante, il fatto che tu abbia a disposizione il cibo quasi in ogni momento della giornata (a differenza di quando eravamo costretti a battute di caccia per poterci alimentare), alterarli diventa fin troppo facile.



Immagine 11. Il cibo notturno desincronizza il funzionamento dei tuoi organi principali e altera i tuoi ritmi circadiani.

Ciò che farai o ripeterai con una certa regolarità in

orari in cui il tuo corpo non è programmato per svolgere determinati compiti indurrà il tuo organismo a compiere sforzi enormi che tenderanno a creare un debito energetico, fisico o psicologico.

Esistono delle finestre alimentari (degli orari, per esser più semplici) in cui il cibo può essere digerito e utilizzato a scopo energetico in maniera più efficace.

Facendo il contrario faciliterai le sofferenze corporali della tua bilancia¹¹.

Numerose ricerche testimoniano ormai che il mancato rispetto di queste semplici regole biologiche ti esporrà a:

- *Insulino-resistenza.*
- *Aumento di peso.*
- *Accumulo di grasso addominale.*

Entrambi i libri citati in precedenza sono d'accordo sul fatto che una delle principali cause d'insorgenza dei più svariati disturbi dei tempi moderni siano legate ad un

¹¹ Gallant, A. et al. (2014). *Nutritional Aspects of Late Eating and Night Eating. Current Obesity Report. Mar;3(1):101-7.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626471/>

mancato rispetto dei ritmi circadiani.

In che modo puoi iniziare a rispettare questo tipo di regola *naturale*?

La chiave sarà quella di concentrare i tuoi cibi in una finestra inclusa tra le otto e le dodici ore, per poi restare a digiuno nelle restanti, con un ulteriore accorgimento: l'astinenza dal cibo dovrà essere di almeno dodici ore.

Se le tua capacità di resistenza te lo permetteranno una delle migliori strategie che ti consiglierò di mettere in pratica sarà quella legata al *digiuno intermittente circadiano (CIF)*.

Di questo te ne parlerò nel capitolo dedicato, il quarto, a questo argomento.

Tornando alle precedenti indicazioni la regola semplice che dovrai seguire sarà questa: mangia di più quando il sole sarà alto.

E di meno quando tenderà a calare.

Il pasto più calorico e più importante della giornata dovrà essere la colazione e quello meno calorico, fino

a saltarlo come previsto nel digiuno intermittente circadiano, la cena.

E' tornata di moda la regola della nonna e te lo hanno nascosto?

Mascalzoni!

Il nostro corpo ha sempre funzionato in questo semplice modo.

Poi sono nati il marketing della salute e della nutrizione che hanno volutamente disperso, tra i meandri dell'imbonimento pubblicitario, la sola verità che il tuo corpo sia progettato per digerire e metabolizzare il cibo in maniera migliore in presenza di luce.

Esistono delle prove a supporto o ho dimenticato di prendere le pasticche e sto ancora delirando?

In passato tutto questo è stato sempre poco considerato in quanto i segnali di questa mancanza di rispetto non erano ancora così marcati.

Oggi è ormai ampiamente dimostrato il legame tra, per esempio, sovrappeso, diabete di tipo II, obesità,

sindrome metabolica, ipertensione, invecchiamento precoce, immunosoppressione e infiammazione sistemica con l'alterazione dei ritmi circadiani.

E questi, come ti ho in parte dimostrato, sono solo alcuni degli aspetti legati a questi fuori pista dei tuoi orologi biologici interni¹².

Dopo questa breve, o forse lunga, introduzione sono certo che nella tua testa starà risuonando questa domanda: cos'è una dieta circadiana?

La tua risposta è nel capitolo che arriva.

Ti aspetto

Danilo

¹² McAlpine, C. S. & Swirski, F. K. (2016). *Circadian Influence on Metabolism and Inflammation in Atherosclerosis*. *AHA Journals*, 119:131–141.
<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308034>

CAPITOLO 3

COS E' UNA DIETA CIRCADIANA?

'Oggi comincio la dieta bilanciata: ogni due etti di carbonara devo mangiare una fiorentina da mezzo chilo'

RARAMOLECOLA, Twitter

Abbiamo chiuso il capitolo precedente con la tua utile e interessantissima domanda: cos'è una dieta circadiana?

E' una dieta che ha a che fare con la presenza, la diminuzione o con l'assenza di luce solare.

Questo non vuol dire che tu debba alimentarti mangiando luce o mettendo in pratica strane pratiche che prevedano l'esclusione del cibo.

No.

Non sono ancora arrivato a questo livello di contorsione mentale.

Si fonda sul paradigma ormai noto: *non è solo importante cosa si mangia ma anche e soprattutto quando si mangia.*

Questo perché?

Allineare il modo in cui ti alimenti ai tuoi ritmi circadiani può permetterti, a parità di apporto calorico, di perdere peso più velocemente, di migliorare la tua salute e i tuoi livelli di energia e lucidità mentale.

La chiave di tutto questo?

Consumare il pasto più importante e calorico della giornata a colazione e gradualmente, attraverso la regola *S.E.I (Scalata Energetica Inversa)*, giungere nelle ore di buio con il minimo apporto calorico possibile.

Mangiare tanto a colazione vuol dire che tu possa consumare tutto quello che vuoi?

Potrebbe essere una buona idea per tenere sotto controllo i tuoi sensi di colpa ma non è proprio così che funziona.

Le sacre leggi della dieta circadiana prevedono che sia basilare mangiare di più durante le ore di luce e digiunare durante quelle di buio ma pur sempre rispettando alcune regole sulla scelta degli alimenti di cui ti parlerò più in basso.

A questo punto so che nella tua mente aleggi il dubbio riguardo il fatto che fino ad oggi ci abbiamo rimbecillito con la storia che conti solo il conteggio calorico o che un'altra cosa, spesso priva di senso, da fare sia eliminare tutti gli alimenti *insulinici* perché al solo sentirli nominare potresti vedere il tuo pancreas esplodere¹³.

Non è assolutamente così: anche il tuo rilascio ormonale segue l'andamento dei ritmi circadiani.

Questo non vuol dire che consumare un panino con la marmellata alle undici di sera possa dar adito ad un improvviso sciopero da parte del pancreas.

Si attiverà comunque ma con uno sforzo enorme che renderà, alla lunga, il suo lavoro di scarsa qualità.

Così sarà per tutti i restanti organi del tuo corpo che,

¹³ Alcune teorie sostengono che un eccessivo aumento di insulina corporea, indipendentemente dal ritmo circadiano di questo ormone, possa creare aumento di peso e problemi di salute.

in caso di lavoro fuori orario saranno sottoposti ad una forzatura eccessiva.

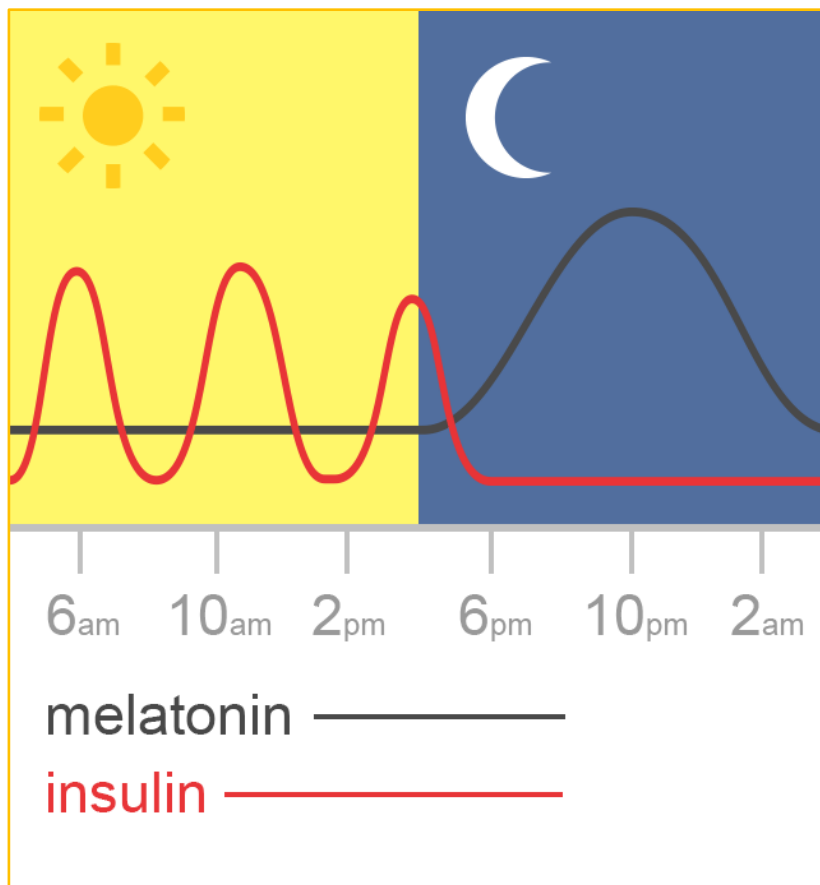


Immagine 12. Ritmo circadiano (opposto a quello della melatonina) di rilascio dell'ormone insulina: maggiore con la presenza di luce e minore con il buio.

Hai mai provato a chiederti perché la mattina quando ti svegli hai la bocca secca e di giorno, anche se non

bevi poi tanto, la percepisci sempre un po' umida?

Ti toglierò anche questo dubbio trà un po'.

Ora abbiamo ancora un po' da fare.

3.1 COSA VUOL DIRE *MANGIARE CIRCADIANO*?

Il mio compito, nonostante gli errori che da essere umano continuerò a commettere, sarà quello di aiutarti a fare le cose per bene e a comprendere dove fino ad oggi il tuo processo di miglioramento estetico e di salute si è arenato.

Il mio modo di agire sarà quello di ripetere alcuni concetti più volte: è l'unico modo che avrai per sovrascrivere ciò che è presente nella tua testa e per dare nuovi, e più corretti input, al tuo corpo.

Torno all'argomento di questo paragrafo.

Mangiare circadiano vuol dire *mangia solo quando il sole è alto e attendi almeno dodici ore tra l'ultimo pasto e il primo del giorno seguente.*

Qual è la finestra oraria entro la quale il tuo corpo è più predisposto per gestire il cibo?

Per ora soffermati solo sul fatto che il 75% (70 o 80 poco cambia) delle tue calorie giornaliere debbano essere consumate tra colazione e pranzo mentre ciò che resta andrà redistribuito tra un eventuale spuntino e la cena (o ultimo pasto), che in caso di rispetto stretto della tua circadianità potrà essere anticipata seguendo gli stilemi del digiuno intermittente circadiano.

Perché continuo a insistere sul fatto che tu debba mangiare circadiano?

Perché tutto è circadiano.

Il tuo corpo non è strutturato per svolgere le stesse operazioni con la stessa efficacia in ogni frangente della giornata.

Ecco alcuni esempi di eventi biologici circadiani:

- *La secrezione del tuo ormone della crescita.*
- *La tua temperatura corporea.*
- *La tua digestione.*
- *La detossificazione del tuo corpo.*

- *I processi di riparazione del tuo corpo.*
- *La produzione di saliva, necessaria alla pre-digestione dei cibi, che è massima la mattina e minima la notte.*

Anche il termine circadiano è a sua volta *circadiano* in quanto il suo significato è quello di *fluttuazione durante il giorno*.

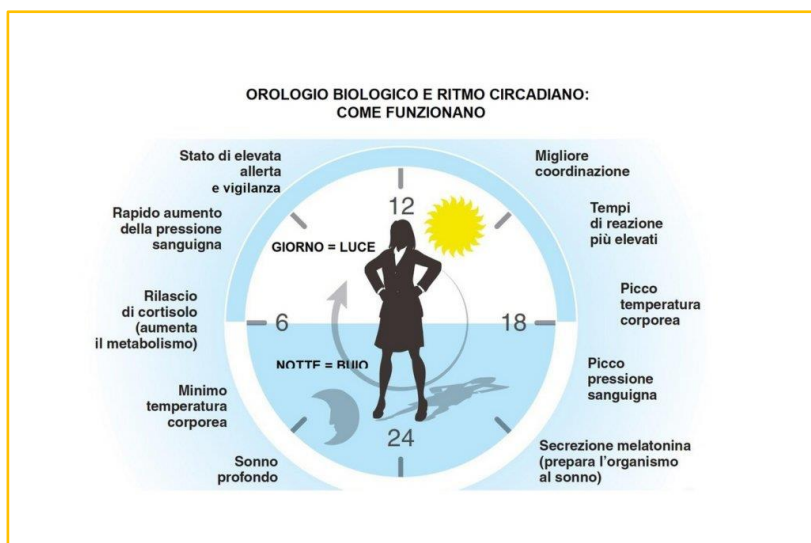


Immagine 13. Principali 'fluttuazioni' circadiane del tuo corpo nelle 24 ore.

Voltiamo pagina e andiamo su lidi, forse a te più conosciuti.

Negli ultimi anni, grazie alle varie mode alimentari che

hanno preso luogo (in particolar modo nel mondo chetogenico) quando si parla di diete e nutrizione si arriva spesso a parlare di insulina.

Tutti gli alimenti che alzano l'insulina sono il male.
Tutto il resto è bene.

Mai sentita un'idiozia più clamorosa.

E' ovvio che chi porta avanti questa visione può appartenere a due sole categorie:

- *La categoria degli ignoranti* (bonariamente): non conoscono l'esistenza dei ritmi circadiani e questa mancanza ad oggi, soprattutto dopo il premio nobel assegnato non l'altro ieri ma nel 2017 (circa quattro anni fa) non è più ammissibile¹⁴.
- *La categoria di coloro che sono in malafede*: chi continua a dirti che per essere in salute dovrai eliminare tutti i vari cibi *insulinici* non solo ti sta privando del godere di alimenti utili ma sta mentendo spudoratamente utilizzando

¹⁴ Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash and Michael W. Young sono i vincitori del premio Nobel per la medicina 2017. A loro il merito di aver scoperto i meccanismi molecolari che regolano i ritmi circadiani.

le più svariate tecniche di marketing alimentare.

La cosa che ancora oggi mi addolora è che a sostenere tali teorie siano spesso persone, che solo a guardarle, farebbero ammalare anche te per quanto mal messe.

Perché sono diventato così pungente?

Ti spiego tutto con calma.

Come per ogni cosa, di cui ti parlerò un po' più in basso in questo manuale, anche il pancreas aggiusta il proprio funzionamento e quindi il rilascio del suo noto ormone, l'insulina, per regolare il tuo glucosio ematico su base circadiana.

Questo significa che questo tuo organo tanto noto dovrebbe lavorare di più in determinati momenti della giornata mentre in altri meno.

Per esempio, la mattina presto, i recettori circadiani del pancreas ravvisando la presenza di luce effettuano un lavoro migliore regolando in maniera più fine i tuoi livelli di zucchero nel sangue.

Pertanto l'aggiustamento del bilancio insulina-zuccheri del pancreas sarà ottimale in presenza di luce.

Ad ogni modo mentre le ore del giorno avanzano e ci si avvicina al buio l'orologio biologico periferico di questo organo cambierà assetto.

Verso sera la sua capacità di bilanciare i tuoi livelli di glucosio crollerà.

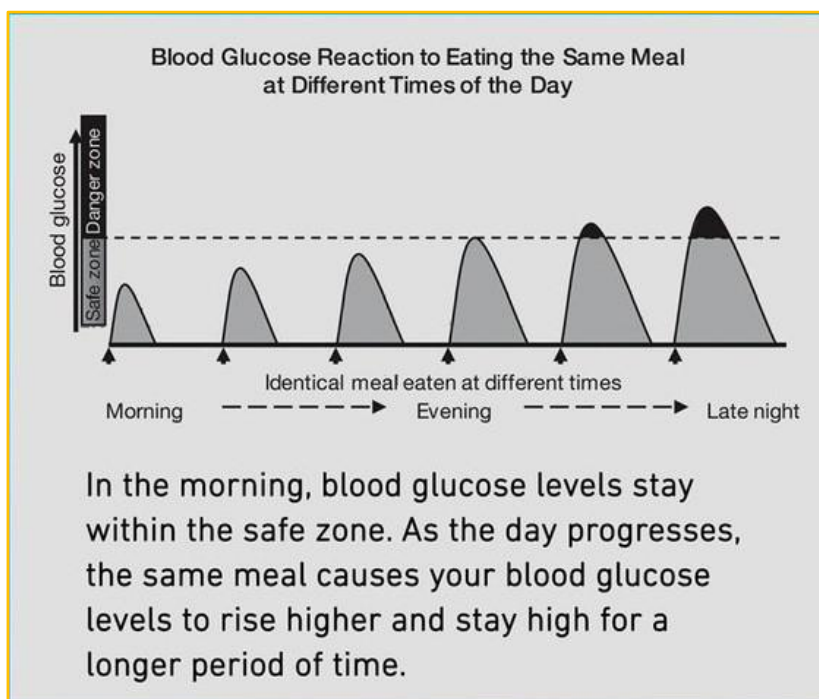


Immagine 14. Schema di risposta differente sulla risposta insulinica e sul rilascio di glucosio allo stesso pasto, con carboidrati, nelle 24 ore – Immagine tratta da The Circadian Code del Dr.Satchin Panda.

Lo stesso tipo di alimento, per esempio una fetta di pane, a parità di tipologia e di peso scatenerà una risposta completamente differente sull'azione del *sigaro* e dell'insulina¹⁵.

Parallelamente al funzionamento del pancreas, l'insulina allo stesso modo in cui si comportano gli altri ormoni del tuo corpo sarà secreta su base circadiana.

Dati questi due aspetti puoi facilmente giungere a questa unica verità: il tuo pancreas possiede una maggiore abilità nel convertire il tuo glucosio ematico in energia nelle prime parti della giornata mentre questa sua capacità è di circa il 50% verso ora di pranzo circa, scendendo a livelli minimi e pressochè nulli di sera e di notte.

Il tuo corpo sarà dunque più propenso a trasformare il tuo cibo in energia durante il giorno mentre lo sarà meno quando il tuo pancreas e la tua insulina saranno meno abili a svolgere a tale lavoro, ovvero con il buio.

Ed è altrettanto abile a gestire alimenti come pasta, pane e simili nelle prime fasi del giorno quando la regolazione del glucosio è più efficace.

¹⁵ Il *sigaro* è uno dei nomignoli del pancreas in quanto la sua forma è simile a questo cilindro di foglie di tabacco essiccate.

Puoi mangiare pertanto il tuo panino con la marmellata o ogni tanto una fetta di torta?

Fallo a colazione e senza sensi di colpa.

3.2 LE FASI DEL GIORNO

Se guardi l'immagine in basso, che ho già utilizzato per spiegare come funziona il tuo sistema nervoso nel mio libro *le virtù del vago*, potrai renderti consapevole che il tuo corpo si comporta in maniera differente a seconda della fasi della giornata che attraversa.

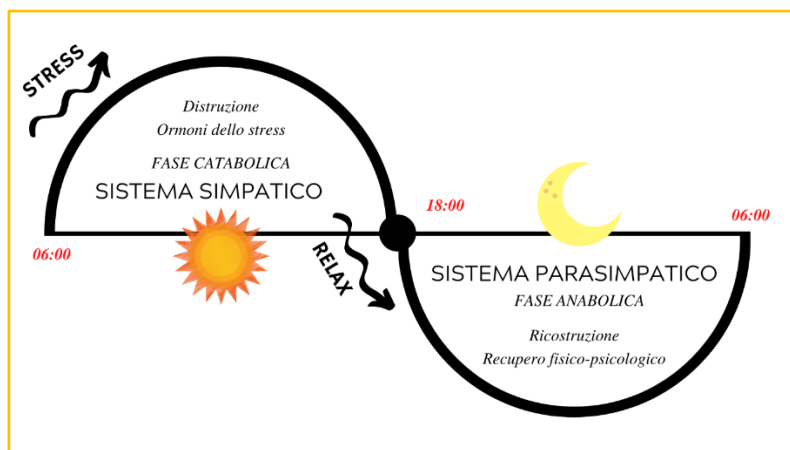


Immagine 15. Fasi di attivazione e di disattivazione del tuo corpo nelle 24 ore.

E' presente una fase di luce definita *catabolica* legata al sistema simpatico e all'ormone cortisolo in cui il tuo corpo ha maggiore tendenza a produrre energia e a bruciare calorie e una fase serale/notturna definita *anabolica* che fa capo al sistema parasimpatico (quello regolato dal nervo Vago) e che induce il tuo corpo a preservare energia e alla *crescita* per dar vita alle varie fasi di riparazione e di ricostruzione del tuo corpo.

Queste due fasi compongono il tuo *ciclo circadiano* delle ventiquattro ore e si alternano in base a come la nostra evoluzione ha stabilito fosse meglio attivarsi, per produrre, e quando rilassarsi per ricevere e recuperare.

Perché il nostro corpo nel corso dei millenni si è settato su questi ritmi?

Dal momento che di notte è sempre stato per noi particolarmente complesso procacciare cibo, ha programmato nei secoli e nei millenni una sorta di modalità di risparmio energetico per permetterci di recuperare e di non disperdere quell'energia di cui avremmo avuto necessità il giorno seguente al risveglio.

Le piante, se ti fermi un attimo a pensare, agiscono più o meno allo stesso modo: durante il giorno raccolgono energia dal sole attraverso la fotosintesi per poi immagazzinarla di notte nei loro frutti e nelle loro radici.

Facendo un passo indietro permettimi di tornare di nuovo su di un termine che ho menzionato: *l'ignoranza circadiana*.

Perché mi sono riferito in questo modo ad alcune categorie di professionisti?

In primis perché oggi, con tutta la conoscenza che si ha a disposizione (anche in forma gratuita) non voler guardare oltre il proprio naso, aggrappandosi a vecchi luoghi comuni, dimostra scarso interesse per ciò che si fa a scapito del malcapitato di turno.

In secondo luogo perché è da anni risaputo e provato a più battute che il quantitativo rilasciato di insulina non ha a che fare solo con i livelli di zucchero nel sangue causati dai cosiddetti cibi insulinici ma anche dal un suo naturale rilascio circadiano che, nemmeno a dirlo, è più alto la mattina e minimo la sera.

L'insulina è importante per tutto quello che ci siamo detti fino ad ora ma non è l'unico ormone sottoposto al nobile comando dei ritmi circadiani.

Quali altri ormoni dovrai iniziare a vedere con un altro occhio dopo le righe che leggerai?

Sotto con il primo.

3.3 L'ORMONE DELLO STRESS, QUELLO DEL SONNO E NON SOLO.

Il destino della tua estetica, della tua salute e del tuo sistema immunitario sono legati a due ormoni che nel corso degli anni hanno iniziato a far parlare molto di loro dando vita a molti luoghi comuni.

Oltre a questo hanno riempito le tasche di farmacisti, dei vari store di integratori online e di abili venditori sottobanco che hanno prodotto come unico risultato quello di drenare il tuo portafogli.

I denari non potrai recuperarli ma con una buona dose di attenzione potrai sbarazzarti di alcune credenze che sarà giusto riposizionare.

Conosci cortisolo e melatonina?

Tra le verità che puoi fare tue sono presenti queste:

- *La melatonina è l'ormone che dà il via al tuo sonno notturno: il suo picco di produzione si ha tra le ore ventuno e ventitré circa.*
- *Il cortisolo, unitamente all'adrenalina, è l'ormone che ti 'sveglia' e che ti permette di accenderti quando la presenza di luce incrementa. Il suo picco si ha intorno alle ore otto/nove della mattina.*

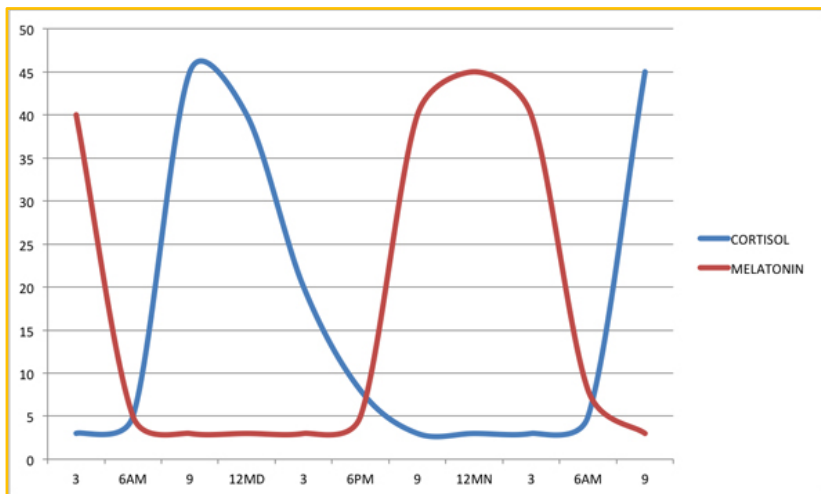


Immagine 16. Ritmo circadiano di cortisolo (identico a quello dell'insulina) e della melatonina.

Questi due ormoni influenzano il comportamento dell'insulina, che ha un ritmo identico a quello del cortisolo (*rivedi figura 12, pag.87*) e del livello circadiano dei tuoi zuccheri circolanti.

Come si comportano mamma melatonina e papà cortisolo?

La prima, quando i tuoi occhi percepiscono il buio, allerta il pancreas avvisandolo che è giunto il momento di rilassarsi e di ridurre il rilascio di insulina perché non si ha più necessità di energia.

In che modo questo organo comprende che è ora di suonare la ritirata?

Grazie a degli specifici recettori per la melatonina.

Durante il giorno man mano che il sole sorge e con la normale presenza di luce la melatonina riduce i propri livelli per far posto al suo antagonista: il temibile ormone dello stress, il cortisolo.

Questo glucocorticoide è legato ad un sistema molto particolare, definito simpatico, che altro non è quella

parte del tuo sistema nervoso autonomo che ha il compito di darti energia¹⁶¹⁷.

I vari meccanismi di sopravvivenza, caratteristici della nostra evoluzione, hanno dovuto progettare un modo per permetterci di esser pronti e scattanti attraverso un meccanismo di rilascio energetico immediato: il cortisolo.

Quando quest'ormone si alza lo fanno anche i tuoi livelli di zucchero nel sangue.

Per questo pur non consumando i temibili alimenti *insulinici* il tuo zucchero nel sangue si alza lo stesso attraverso una parziale distruzione del tuo tono muscolare che rappresenta una delle migliori riserve da cui estrarlo.

Questo è uno dei motivi per cui chi non dorme o chi riposa male tende ad ingrassare di più in quanto, non potendo contare sulla melatonina come attivatore del sonno notturno, non è in grado ridurre i livelli eccessivi

¹⁶ Il cortisolo appartiene alla famiglia dei glucorticoidi in quanto uno dei suoi compiti principali è quello di aumentare il tuo glucosio ematico.

¹⁷ Il sistema nervoso simpatico è quella branca del tuo sistema nervoso autonomo (SNA) che ha il compito di 'darti' energia, lavorando unitamente al cortisolo, quando ne hai necessità. L'SNA è quella parte del tuo sistema nervoso che risponde alle tue emozioni, all'ambiente nel quale vivi e ad altri stimoli che non sono sotto il tuo controllo cosciente.

di cortisolo.

La responsabilità di tutto questo?

Un'alterazione di funzionamento del tuo orologio biologico interno e dei vari clock secondari, legati ai tuoi organi, che non permettono più la giusta alternanza di rilascio tra cortisolo e melatonina.

In che modo?

Si riconoscono tre motivi principali:

- *Lo stress prolungato, di qualsiasi forma (emotivo o fisico), protratto per troppo tempo soprattutto in orario serale.*
- *Un eccesso di impegno fisico quando il tuo corpo è progettato invece per dare vita al riposo e al rilassamento: ovvero il tardo pomeriggio/sera.*
- *Mangiare in orari scorretti quando i tuoi organi principali (pancreas, fegato, intestino etc) hanno maggiore predisposizione per rilassarsi.*

Il legame tra cortisolo e melatonina è dunque di tipo inverso: quando è alto il primo è bassa la seconda e viceversa.

Nel caso si verifichi la prima ipotesi, con cortisolo alto e melatonina bassa, la naturale conseguenza sarà quella di andare in contro ad alterazione della regolarità del tuo sonno notturno (insonnia e risvegli notturni) con conseguente aumento della percezione di fattori da stress che nel tempo tenderà a cronicizzare.

Riguardo la melatonina, affinché il suo rilascio sia corretto, devono persistere queste tre condizioni:

- *Ridotta presenza di zuccheri nel sangue.*
- *Assenza di luce.*
- *Ridotta produzione di cortisolo.*

Per questo motivo pancreas e insulina devono essere a riposo.

Dal momento che il picco di melatonina si ha tra le ore ventuno e le ore ventitrè è bene che tu smetta di mangiare almeno due o tre ore prima delle ventuno per assecondare questa sua produzione e per tornare a godere di un appagante riposo notturno.

E di sera niente alimenti che contengano zuccheri con buona pace di chi sostiene che un buon piatto di spaghetti al sugo sia in grado di facilitare il tuo addormentamento notturno.

Ecco il motivo per cui i carboidrati a cena fanno ingrassare, non tanto per un semplice discorso di surplus calorico, quanto perché tendono a desincronizzare il lavoro del pancreas, il rilascio di insulina e il rilascio di melatonina con tutte le conseguenze negative sulla tua salute , sulla tua linea e sul tuo benessere psico-fisico¹⁸.

Sebbene importanti per quanto detto, cortisolo e melatonina non sono gli unici ormoni ad essere rilasciati su base circadiana e che vanno ad influire sulla riuscita dei tuoi risultati.

Comprendi ora perché il mangiare troppo tardi tenderà a creare un effetto domino sui tuoi livelli ormonali anche se il tuo bilancio calorico sarà di fondo corretto?

Comprendi perché il solo conteggio calorico o l'eliminazione di intere classi di alimenti, mancando il

¹⁸ Alcune teorie sostengono che i derivati dei cereali come pasta, pane e simili, grazie alla presenza di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, possano facilitare l'addormentamento notturno.

rispetto dei tuoi naturali ritmi circadiani, saranno poco profittevoli?

Due domande che hanno in comune una semplice risposta: tu sei il risultato, non solo di quello che mangi, ma soprattutto di come ti comporti.

Siamo su di un piano molto differente.

Oltre al cortisolo e alla melatonina che, come detto fino ad ora, sono ormoni espressione dei tuoi livelli di attività e di riposo, quando i tuoi orologi interni funzionano a dovere, è giusto mettere l'accento su di un terzo ormone fondamentale per il raggiungimento dei tuoi obiettivi oltreché del mantenimento della tua forma estetica.

Perché questo ormone, unitamente alla magnifica coppia cortisolo-melatonina, è così importante?

Ecco per te una serie di benefici che potrai trarne nel mantenerlo in perfetta circadianità:

- *Ti aiuta a rinforzare le tue ossa.*
- *Ti aiuta ad aumentare e a mantenere intatta la tua massa muscolare.*

- *Stimola la lipolisi aumentando la velocità del tuo dimagrimento.*

Ma come avrai ben capito a questo mondo nulla ti sarà concesso senza un rispetto minuzioso di alcune regole di base.

Ecco perché se vorrai godere al meglio delle fantastiche proprietà di questo ormone il rispetto non dovrai ignorare quanto hai appreso fino a questo momento.

Cos'è l'ormone della crescita o GH?

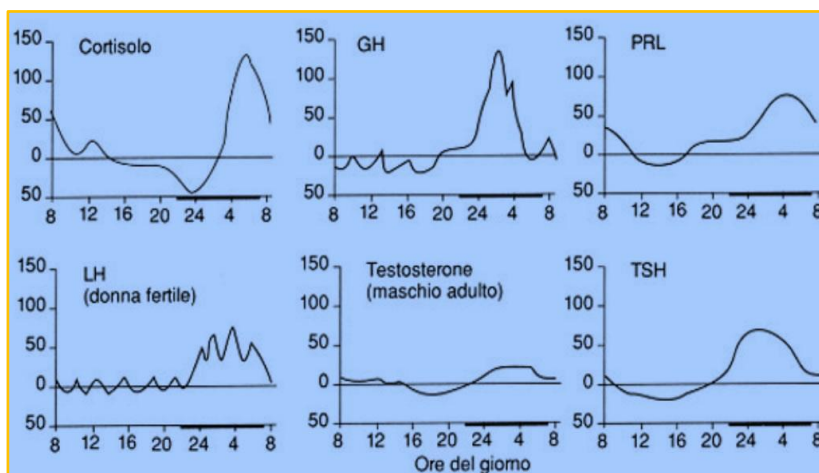


Immagine 17. Ritmo circadiano del GH (in alto al centro) relazionata con altri ormoni che seguono a loro volta un andamento circadiano. Da notare il TSH, l'ormone tireostimolante, che ha un picco di produzione notturna ma solo a patto che si riposi correttamente.

E' un ormone anabolico che viene prodotto in misura maggiore durante la notte. Si tratta un ormone che ha un legame stretto con un il tuo tono muscolare e con altri tuoi processi fisiologici¹⁹.

Se da un po' di tempo hai visto le tue forme modificarsi in peggio il tutto può essere legato a cause, non necessariamente di natura nutrizionale o atletica ma ad una caduta nel rilascio di GH che tenderà a ridursi drasticamente in questi casi:

- *Dormendo meno di sette ore di notte.*
- *Andando a letto con regolarità dopo le ore 23.00.*
- *Avendo un sonno irregolare ricco di risvegli notturni (inclusi quelli per andare in bagno).*
- *Mangiando in eccesso in orari serali.*
- *Effettuando sforzi eccessivi mentali e fisici i orari serali.*

Uno degli aspetti sui quali voglio che tu presti attenzione è questo: il tuo corpo dimagrisce e aumenta il tono muscolare durante la notte.

¹⁹ *L'anabolismo o biosintesi è una delle due vie del metabolismo e comprende l'insieme dei processi di sintesi o bioformazione delle molecole organiche più complesse da quelle più semplici o dalle sostanze nutritive*

So che la panzane raccontate in questi anni da molti là fuori ti hanno fatto sempre credere che mangiando meno e rifornendo la tua credenza con l'integratore X,Y,Z avresti ottenuto lo stesso risultato.

Ha davvero funzionato tutto questo?

Il tuo corpo di giorno non può dar luogo a processi lenti e laboriosi come quelli di riduzione del grasso e di costruzione del tuo tono muscolare perché di giorno è più propenso a *demolire* parti del tuo corpo per rifornirti di energia.

Durante la notte, a patto che tu rispetti alcune regole fondamentali, non avendo necessità di energia può dedicarsi a tutt'altro: sciogliere il grasso (è un processo che richiede tempo) e ricostruire il tuo tono muscolare.

Il GH lavora in combutta con un altro ormone il glucagone sul quale non mi soffermo: per approfondimenti leggi la nota fondo pagina²⁰.

Una dieta circadiana non è tale se non prendiamo in considerazione un altro ormone: la leptina.

²⁰ Il Glucagone è un ormone dall'azione iperglicemizzante e quindi antagonista dell'insulina. I suoi valori, soprattutto di notte, sono massimi a seguito di una riduzione marcata di quelli dell'insulina.

Voglio saggiare i tuoi livelli di attenzione: a tuo avviso anche la leptina è un ormone rilasciato su base circadiana?

Si?

No?

O chiedi l'aiuto da casa?

Per ora tieni questa ultima possibilità per la prossima domanda perché questa era troppo facile.

La leptina è anch'essa un altro dei tanti ormoni, di interesse nutrizionale, che segue un proprio ritmo circadiano da un lato mentre e dall'altro è influenzato dal cibo che mangi.

Di cosa si tratta?

La leptina è un ormone postprandiale secreto dal tessuto adiposo (dal tuo grasso tanto per farti comprendere) subito dopo un pasto.

E' prodotta anche da placenta, ghiandole mammarie, muscolo scheletrico, stomaco, ipofisi .

Il suo compito?

Far diminuire la tua percezione di fame in modo tale da evitare una tua continua sovralimentazione.

Comunica al tuo ipotalamo (sempre lui) il tuo senso di sazietà, avvisando il tuo cervello di non aver più necessità di cibo.

Questo ormone è altresì famoso perché oltre a ciò che hai appena scoperto può dar luogo, al pari dell'insulina, al fenomeno della resistenza alla leptina (o leptino-resistenza) con cui spesso è collegata.

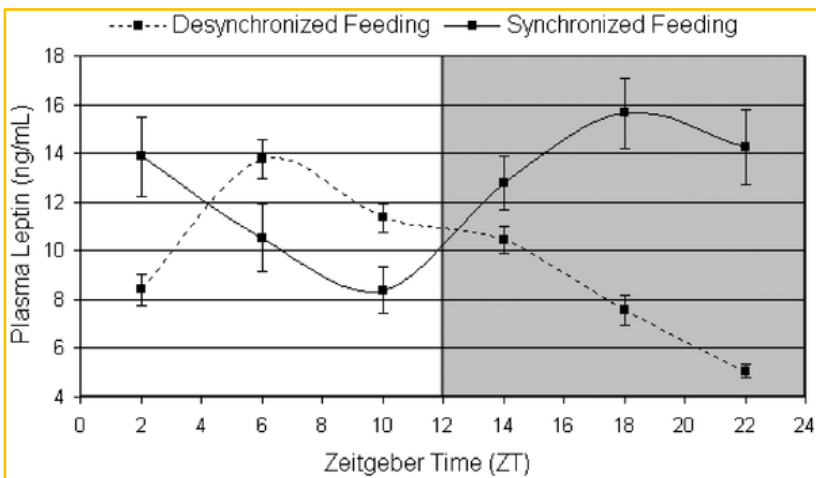


Immagine 18. Ritmo circadiano della Leptina: la linea intera nera indica il corretto rilascio, in base alle ore del giorno, quando i ritmi circadiani sono rispettati, mentre la linea tratteggiata un rilascio scorretto dello stesso ormone, troppo basso nella seconda metà della giornata.

Per percepire la piena la sazietà dovrai aumentare il rilascio di leptina che potrai stimolare in un solo modo: incrementando il quantitativo di cibo introdotto.

Ma c'è molto di più

Cosa altro devi conoscere?

Una cugina.

Quella cattiva: la grelina.

E' un ormone, antagonista della leptina, che segnala la tua sensazione di fame.

La leptina tira da una parte e la leptina da un'altra.

La prima vuole che tu smetta di mangiare mentre la seconda che tu proceda senza alcun senso di colpa.

La stessa cosa di quando sei in agenzia per prenotare le vacanze con il tuo o la tua partner: tu vuoi andare alle Maldive mentre dall'altra parte andrebbe bene anche una bianca spiaggia del Salento.

Alla fine trovare un giusto compromesso può salvare vita, vacanza e forse anche il matrimonio.

Nella medesima maniera anche per grelina e leptina la parola d'ordine è: equilibrio.

Quale dei due dovresti preferire?

Recepire correttamente il rilascio di leptina ti permetterà di alimentarti con maggior giudizio e in maniera corretta.

La leptino-resistenza come l'insulino-resistenza è una condizione da rispedire al mittente.

Ma anche una sua scarsa produzione può essere causa di altre manifestazioni che è bene tenere a dovuta distanza.

Ne sono responsabili diete a basso apporto calorico o con un'eccessiva riduzione di grassi.

Sei una donna?

Pochi grassi nella dieta, o un bassa percentuale di grasso corporeo sono responsabili dell'irregolarità del tuo ciclo mestruale che potrà condurti verso probabili stati di infertilità.

Il grasso corporeo femminile è quello che verrà utilizzato per nutrire il feto durante la gravidanza: possederne una bassa percentuale allenterà il tuo corpo avvisandolo di non poter far affidamento su questa fonte di approvvigionamento per dar luogo ad una nuova vita.

Da qui il conseguente blocco di ogni attività riproduttiva il cui primo passo produrrà uno stop improvviso alla tua fase ovulatoria.

Esiste una fase giornaliera di rilascio migliore per la leptina?

Di base la leptina ha un ritmo circadiano caratterizzato da un incremento dei propri livelli durante la notte, sia nei soggetti magri, sia negli obesi.

Studi su ragazze e ragazze adolescenti hanno evidenziato che durante la crescita la mancanza del picco notturno (alle ore quattro circa) di leptina si associa allo sviluppo di obesità.

Di notte si ha un picco ma i massimi livelli, indipendentemente dall'assunzione di cibo, si

raggiungono man mano nel corso della giornata per poi arrivare al top durante la notte.

Questo cosa significa?

Il tuo corpo tende in autonomia, aumentando i propri livelli di leptina in assenza di cibo, a limitare l'introduzione di ulteriore cibo in quanto poco utile al suo scopo.

Il continuo mangiare serale tenderà alla lunga a destabilizzare questo tuo delicato, quanto fondamentale, equilibrio.

Che ne pensi di un rapido riepilogo prima di chiudere il capitolo per spingerci un po' più in là?

Fissiamo rapidamente i concetti affrontati.

Il tuo ciclo circadiano è caratterizzato da due ormoni principali: il cortisolo che dà il via alla giornata e la melatonina che la chiude in un rapporto inversamente proporzionale.

Abituati sin da ora a sincronizzare le tue attività sia fisiche che masticatorie con i noti ritmi che la natura ha

progettato per te.

Questa strategia ti aiuterà a non influenzare il tuo riposo notturno che ha il ruolo di rinnovare, rigenerare, riparare e detossificare il tuo organismo, oltre quello di mantenere un corretto allineamento ormonale.

Le tue cellule *danneggiate* e ormai poco utili vengono identificate e spazzate via durante la notte.

Allo stesso modo in cui una macchina che viaggia per molti chilometri avrà necessità di *riposo* per non usurarsi eccessivamente e per evitare di essere parcheggiata definitivamente sul piazzale di un'autodemolizioni anche il tuo corpo dovrà seguire lo stesso percorso.

Chiudo il capitolo con una serie di vantaggi sul digiuno notturno:

- *Assicura che il tuo cervello si conservi, si pulisca e si rigeneri: mangiare di sera o in tardo orario associato a sonno notturno scadente è responsabile di quel senso estremo di stordimento che percepisci nelle prime ore*

*della mattina*²¹.

- *Il tuo sistema immunitario è regolato e attivato maggiormente dal digiuno notturno.*
- *Il digiuno notturno migliora la tua sensibilità all'insulina e ti aiuta a dimagrire poichè permette alle tue cellule di assorbire meglio il glucosio.*
- *Durante il digiuno notturno, grazie all'azione di glucagone e GH, il tuo corpo utilizza i tuoi trigliceridi per creare energia e il quantitativo di grasso circolante nel tuo sangue diminuisce (trigliceridi e colesterolo scendono).*
- *Il digiuno notturno ti allunga la vita grazie al miglioramento che apporterà alla tua qualità del sonno.*
- *Il digiuno notturno riduce il numero dei radicali liberi rallentando il tuo fisiologico invecchiamento cellulare.*

E tu, tesoro, a sonno come stai?

Ti aspetto per parlarne nel capitolo sette.

Non è ancora il momento.


²¹ Il brain washing (o pulizia cerebrale) è quel processo che ha luogo durante le fasi di sonno profondo e che permette al tuo cervello di ripulirsi e di liberarsi dalle sostanze di rifiuto prodotto durante il giorno, tra le cui note meritano particolare attenzione i betamiloidi. L'eccesso di questo scarti non eliminati, oltre ad aumentare il senso di confusione mentale, è correlato all'insorgenza di patologie neurodegenerative come il morbo di Parkinson e di Alzheimer.

Ora è il turno del digiuno intermittente circadiano o se hai ancora voglia di masticare, ma questa volta l'inglese, di *Circadian Intermittent Fasting* (*CIF*).

A tra poco

Ciao

Danilo



Vuoi scoprire cosa
ho riservato
per te?

vai ora su

www.nervovago.it/offerta-ciradiana/

*I segreti della Dieta Ciradiana è il primo libro che ti insegna l'arte del
mangiare ciradiano*

CAPITOLO 4

IL DIGIUNO INTERMITTENTE CIRCADIANO

*'Soffro di una malattia che mi impedisce
di fare la dieta... si chiama fame'*

MAFALDA

Digiunare fa bene o è il caso che lasci perdere questa strana pratica?

Se hai da tempo l'abitudine di seguire differenti pratiche alimentari o vari stili nutrizionali il digiuno intermittente (*Intermittent Fasting o IF in lingua originale*) potrebbe non essere sfuggito alla tua attenzione.

Se hai letto con attenzione la mole di vocali e consonanti che ti hanno preceduto hai ben compreso l'argomento chiave di questo mio libro: ritmi circadiani, cibo, ormoni e il legame che tra loro intercorre in base alla presenza di luce e buio.

Da questa regola non possiamo escludere il digiuno intermittente.

In basso, dopo una breve elencazione delle varie tipologie di digiuno intermittente, necessaria più per questioni didattiche che pratiche, affronteremo insieme una metodica ancora poca conosciuta in Italia: il *digiuno intermittente circadiano* o *circadian intermittent fasting* (*CIF*).

Perché è importante il digiuno intermittente?

L'IF è attualmente uno dei trend associati a nutrizione, fitness e salute più popolari del mondo.

Che tu ne possa parlare con un italiano, un cinese o un tedesco (barzellette a parte) sono convinto che potrai notare che, in lungo e in largo nel globo, il digiuno intermittente gode di una fama infinita.

Per quale motivo le persone scelgono il digiuno intermittente?

Per queste tre principali ragioni:

- *Per migliorare la salute.*

- *Per semplificare il proprio stile di vita dicendo addio ai soliti cinque o più pasti giornalieri*
- *Per perdere peso.*

Di motivazioni ne esistono tante altre ma il mio compito non è fare statistica ma farti comprendere il motivo per cui potrà tornarti utile.

Moltissimi studi dimostrano ormai da tantissimi anni come questa pratica sia in grado di produrre effetti positivi sul tuo corpo, sulla salute del tuo cervello migliorando nettamente la tua qualità di vita grazie al fantastico lavoro di pulizia e di ringiovanimento cellulare a cui l'IF è in grado di dar luogo²².

Allaccia le cinture, prendi pop-corn, acqua o coca zero (accertati prima di averli accanto a te non più tardi delle ore 17.00) e immergiti nella lettura del paragrafo che segue.

Quando parliamo di digiuno intermittente a cosa ci riferiamo?

²² Mattson et al. (2017). *Impact of intermittent fasting on health and disease processes*. Science Direct, 39, 46-48. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>

Con il termine di IF ci riferiamo ad uno stile di vita nutrizionale che prevede un periodo temporale (ore o giorni) in cui ti è consentito consumare del cibo ed una fase, di egual durata o superiore, in cui dovrai asteneri dal consumare alimenti calorici.



Immagine 19. Esempio di digiuno intermittente 16-8 classico che non tiene in considerazione l'andamento dei ritmi circadiani nelle 24 ore.

In tale pratica non viene di solito indicato cosa mangiare ma ci si sofferma piuttosto sul fatto di dover rispettare le finestre orarie in cui sarà poco opportuno introdurre alimenti.

A tal proposito ti invito a considerare il digiuno intermittente, dal punto di vista concettuale, non tanto

come una dieta tradizionale ma come uno stile di vita a tutti gli effetti che ha lo scopo di istruirti sul modo in cui ripartire il tuo cibo, con alcuni accorgimenti particolari, nel corso delle ventiquattro ore.

Il sistema più noto, da quanto si afferma, è quello che prevede una finestra alimentare di otto ore seguita da una finestra di digiuno di sedici.

Perché il più noto?

Tra un po' saprai.

Sebbene la scienza, gli studi e i gli ottimi risultati ottenuti in ogni parte del mondo, ad oggi intere categorie di professionisti del benessere e della salute continuano a sostenere che il digiuno sia poco utile e spesso dannoso per la tua salute.

Mai stato d'accordo con questa affermazione.

Motivo?

Esistendone più di una tipologia è necessario, prima di giungere a conclusioni affrettate e prive di logica, analizzare il contesto e la situazione in cui questa pratica si inserisce.

Il primo è insito nel fatto che la nostra specie si è evoluta, sopravvivendo negli anni digiunando non per ore ma per giorni interi.

Per molti anni la nostra disponibilità di cibo è stata ridotta.

Non avevamo supermercati sempre aperti, ristoranti pronti a sfornare pietanze dietro nostro comando e l'unico nostro mezzo di rifornimento alimentare, per poi poter avere qualcosa da sgranocchiare, era la caccia.

In alcuni casi, se bravi, abili e fortunati, eravamo in grado di tornare a casa con il nostro trofeo: la preda.

In altri senza.

E nei casi di mala sorte si diventava terra per ceci.
Per migliaia di anni questa è stata la consuetudine.

Il digiuno parziale (o intermittente) è uno schema a cui oggi i nostri geni hanno avuto tempo per abituarsi e che sono ancora in grado di riconoscere, seppur all'inizio con un po' di fatica, egregiamente.

A questo si aggiunge un'ulteriore classificazione: il digiuno intermittente involontario.

Che diavoleria è mai questa?

Nessuna bacchetta magica: è ciò a cui vai incontro durante il sonno notturno.

A meno che tu non abbia progettato un sistema di autoalimentazione notturna è proprio ciò che accade al tuo corpo durante tale fase di rilassamento.

Riposo che darà vita ad un'assenza di cibo forzata.

Facendo due rapidi calcoli, se per esempio ceni alle venti e poi fai colazione verso le ore otto, la tua finestra di astinenza dal cibo dovrebbe aggirarsi intorno alle dodici ore circa.

Ti capita di svegliarti tutte le mattine dopo aver regolarmente digiunato durante la notte?

Se sei ancora tra noi il tuo corpo funziona ancora a dovere e non sarà un finestra alimentare di digiuno leggermente più lunga ad impedire al tuo cuore di continuare a pulsare.

4.1 DIFFERENTI METODI DI DIGIUNO INTERMITTENTE.

Tra quelli meno comuni e più conosciuti esistono differenti sistemi di restrizione oraria alimentare, che chiamerò d'ora in poi *finestra alimentare*, in grado di permettere a corpo e mente di godere degli straordinari benefici del digiuno intermittente.

Prima di mostrarti le differenti strategie di IF ti anticipo che durante la tua fase di astensione dal cibo (ore, da preferire, o giorni) ti sarà comunque permesso consumare bevande che non siano in grado di apportare calorie e che non attivino la tua percezione di *dolce*²³.

Caffè amari, con la dovuta moderazione a causa degli effetti negativi dell'eccesso di caffeina, e acqua ti saranno sempre permessi.

Il mio non sarà pertanto un invito a perire in avanzato stato di disidratazione e a privarti del tuo caffè mattutino ma solo, per il momento, una lunga carrellata

²³ Bleich et al. (2013). *Diet-Beverage Consumption and Caloric Intake Among US Adults, Overall and by Body Weight*. American Journal of Public Health. <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2013.301556>.

sulle differenti varianti di *digiuno intermittente*.

Vuoi un ulteriore consiglio?

Come già fatto già nel mio precedente libro, *le virtù del vago*, ti invito ad andar su del tuo passo: quello che leggerai avrà scopo prettamente divulgativo in quanto la maggior parte delle tecniche che vedrai avranno caratteristiche poco rispettose dei tuoi ritmi circadiani.

Fai tuo quello che puoi, rilassa la mente e tienila pronta all'azione per quando ti fornirò le istruzioni definitive necessarie a mettere in pratica il tuo miglior *digiuno intermittente circadiano*.

Perché dovrai evitare di forzare la mano?

Se da anni hai l'abitudine di cenare alle ventidue, perché la tua professione ti impegna fino a tardi o perché hai l'abitudine di sgranocchiare qualcosa di buono ogni trenta minuti circa, all'inizio passare a tecniche di IF estreme potrebbe rappresentare per te un azzardo da non correre.

Una buona strategia iniziale potrà essere quella di appellarti al minimo sindacale previsto per la

situazione: restare a digiuno per circa dodici ore rappresenterà un primo passo in grado di indirizzare il tuo corpo sulla retta via.

Quando inizierai a godere dei benefici di questa pratica potrai salire, sempre rispettando le dovute accortezze, al livello successivo.

Ci siamo?

Si parte.

4.1.1 Schema di IF 12:12.

Questa è forse la tecnica più semplice da seguire anche perché, similmente ai nostri politici che ricevono donazione immobiliari o in denaro a loro insaputa, anche tu senza rendertene hai già abituato il tuo organismo al rispetto di questa sequenza.

Oh mio Dio Danilo, e quando?

Di notte.

Ti ho già lanciato un assist qualche riga più in alto: cenando alle venti circa e chiudendo la bocca fino alle

ore otto del mattino sarai perfettamente in linea con l'IF 12:12.



Immagine 20. Esempio di digiuno intermittente 12-12 'involontario': il riposo notturno.

Ti basterà solo continuare a seguire questa tua routine includendo anche i tuoi fine settimana.

Ma sebbene molti di noi abbiano a disposizione questa potente arma in troppi dimenticano di caricarla e di utilizzarla, con scopi benevoli e pacifici, a dovere.

Ti accade mai di mangiare un biscottino, un pezzettino di pane o altro la sera dopo cena perché la fame tende a guardarti con occhi innamorati e tu non puoi fare a

meno di cadere ai suoi piedi?

Questo è proprio il genere di amore che non dovresti mai contraccambiare perché portatore di cattivi presagi e future sventure.

Il concedersi a stuzzichini vari durante la sera, ripensando alla mia esperienza di questi anni, è una *ricorrenza* legata a tutte quelle persone che hanno l'abitudine di non fare colazione o di mangiare poco durante il giorno.

Abitudini che indurranno un inevitabile recupero calorico nella finestra alimentare serale che, come già ben sai, si rivelerà poco vantaggiosa.

4.1.2 Schema di IF 16:8 (Lean Gains).

Questo è da considerarsi come il primo protocollo *nato* di digiuno intermittente circa tredici anni fa (nell'anno 2008) grazie all'intuizione del personal trainer e nutrizionista svedese Martin Berkhan.

Cosa prevede questa *nuova* strategia?

Una finestra nutrizionale di otto ore dove ti sarà concesso distribuire i tuoi alimenti e che dovrà essere seguita da una pausa alimentare di sedici.

Da qui la sua ulteriore denominazione in schema 16:8.
Altro da aggiungere?

Questa strategia non ha necessità di ulteriori chiarimenti sia per la sua semplicità di comprensione, e di esecuzione e sia per la sua grande sostenibilità.

Ti spiegherò come integrarla e come renderla maggiormente idonea all'approccio circadiano.

4.1.3 Schema di IF 14:10.

Si tratta di una metodologia molto simile al protocollo *lean gains* ma con una piccola variante: la finestra oraria alimentare sarà un po' più ampia mentre quella di digiuno tenderà a restringersi di circa due ore.

E' una fase che, come vedrai nel capitolo le istruzioni definitive, ti tornerà utile da utilizzare come fase di transizione tra lo schema 12:12 e il 16:8.

Ecco un esempio utile per te.

Presta attenzione.

Un'ottima routine in perfetto stile alimentare circadiano è quella che prevede il primo pasto della mattina consumato verso le ore otto e l'ultimo entro le ore diciotto.

Perché questa linea temporale è quella che rispetta in maniera quasi perfetta il tuo normale ritmo circadiano?

Avrai la tua risposta nella sezione intitolata *perché mangiamo*.

4.1.4 Schema di IF 5:2.

Lo schema di cui ti parlerò in questo paragrafo si poggia su basi differenti rispetto a quelle che ho analizzato per te fino a questo momento.

Rientra in quella sottoclasse di digiuno intermittente definita *intermittent calories restricting (ICR)* mentre le precedenti appartengono alla categoria del *TRF o time restricted feeding*.

Quali sono le differenze tra queste due sottoclassi?

L'ICR prevede dei giorni interi di digiuno o di forte restrizione calorica mentre seguendo le tecniche TRF dovrai solo comprimere la tua finestra alimentare dividendo la tua giornata in momenti ON, in cui ti sarà permesso mangiare, e OFF in cui dovrai digiunare.



Immagine 21. Esempio di schema IF 5:2 'alternativo' con cinque giorni di alimentazione e normale e due ad apporto ridotto.

Tornando allo schema 5:2 ecco la struttura che lo caratterizza:

- *Per cinque giorni potrai seguire il tuo normale apporto calorico.*

- *Per due giorni dovrai digiunare o se avrai difficoltà a seguire il protocollo potrai, rendendolo più sostenibile, consumare solo 500 calorie se sei una donna o 600 sei un uomo.*

L'impostazione di questo protocollo lascia che sia tu a scegliere i giorni ON e i giorni OFF.

Una buona sequenza settimanale di IF 5:2 da seguire?

Puoi trarre spunto da queste mie indicazioni:

- *Lunedì e martedì alimentazione a normale apporto calorico.*
- *Mercoledì 500-600 Kcal o nulla.*
- *Giovedì e Venerdì torni ad apporto calorico normale.*
- *Sabato 500-600 Kcal o nulla.*
- *Domenica di nuovo a normale apporto calorico e così via per il futuro.*

Questa è una probabile routine da osservare ma nulla ti vieterà di seguire un altro sistema ma che rispetti comunque il fatto di dover avere solo due giorni di ridotto apporto calorico a 500-600 Kcal.

Eppur qualcosa non torna: cosa?

Anche in questo caso manca del tutto il rispetto delle leggi che regolano i tuoi ritmi circadiani.

Quale consiglio mi sento di darti in merito a questa strategia nonostante i miei esempi a scopo puramente dimostrativo?

Evita di utilizzarlo.
Passiamo ora al seguente.

4.1.5 Schema di IF a giorni alterni.

Secondo esempio di strategia legata al gruppo ICR.

In cosa consiste questa nuova strategia?

- *Mangi rispettando il tuo normale apporto calorico per un giorno mentre il giorno seguente eviti il cibo.*
- *Dopo ventiquattro ore di pausa ritorni ad alimentarti di nuovo per poi effettuare un altro giorno di astensione dalle bontà culinarie della nostra terra.*

Sono permesse acqua e bevande prive di apporto calorico e dal sapore *zuccherino*.

Questo sistema potrà tornarti utile in quanto permetterà al tuo corpo di recuperare rapidamente dalle fatiche di un giorno intero di astinenza dal cibo sebbene per molte persone le implicazioni psicologiche, più legate ad aspetti culturali e abitudinari, potrebbero rendere questa strategia di difficile applicazione.

Il mio consiglio anche in questo caso resta quello di valutare come principali le strategie legate alla sottocategoria che hai imparato a conoscere come *time restricted feeding* o TRF.

Pur tenendo da parte per un attimo il rispetto della circadianità, resta pur sempre una strategia che può essere disattesa in ogni momento.

Un eventuale imprevisto, come un compleanno o un incontro di lavoro improvviso, potrebbero impedirti di rispettare i giorni di digiuno stabiliti mandando all'aria ogni tuo sogno di gloria.

Ti accade mai di non rispettare il tuo ruolino di marcia a causa di eventi improvvisi?

Ecco perché, oltre alla sua scarsa attenzione nei confronti dei tuoi ritmi biologici, non è da considerarsi una delle migliori strategie a tua disposizione.

4.1.6 Schema di IF Up Day/Down Day Fasting.

In questo nuovo protocollo sarà prevista un'ulteriore astensione dal cibo ma questa volta per sole ventiquattro ore: sabato o domenica.

Durante i restanti sei giorni il tuo apporto calorico seguirà il normale andamento sebbene su questo termine, che ora prendiamo per buono, avrei necessità di tempo in più per approfondire.

Pregi e difetti di questa strategia?

Un vantaggio è legato al fatto di astenersi dal cibo in un momento in cui molti italiani di solito potranno prestare maggiore attenzione e fare le cose con più calma senza possibili imprevisti o interruzioni.

A cosa mi riferisco?

Durante il week-end tendi di solito a ridurre la tua richiesta energetica in virtù del fatto che il tuo corpo godrà di maggiori possibilità di riposo non dovendo seguire i normali ritmi che la vita ti impone nei giorni lavorativi.

Questo potrà facilitare la tua astensione dal cibo in quanto avrai bisogno di meno energia da ricavare dagli alimenti.

Se hai, al contrario, l'abitudine opposta di impegnare le tue giornate con altre attività (pranzi o cene con amici e parenti) durante il fine settimana allora questo schema di digiuno intermittente potrebbe non fare al caso tuo.

Il digiuno di ventiquattro ore è una delle strategie che ti consiglio?

Rileggi le righe in alto e valuta se le normali abitudini del tuo fine settimana sono compatibili con questo protocollo alimentare.

4.1.7 Schema di IF Spontaneous Meal Skipping (Salta il Pasto Volutamente).

Altra strategia di digiuno intermittente di facile comprensione e attuazione.

Molti consigliano di saltare la cena mentre altri sono per il no alla colazione e perché allora non eliminare il pranzo dai tuoi pasti giornalieri?

SPONTANEOUS MEAL SKIPPING SCHEDULE EXAMPLE						
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
Breakfast	Skipped Meal	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Skipped Meal	Dinner	Dinner

Immagine 22. Esempio tradizionale di Spontaneous Meal Skipping: le caselle più scure indicano il pasto da saltare in base alle tue preferenze.

Saltare un pasto non ti ucciderà di certo ma la regola da rispettare è sempre la stessa: i tuoi ritmi circadiani.

A quali errori potresti andare incontro?

Saltare il pasto e poi recuperare a livello calorico con gli interessi in quello successivo: così facendo

annullerai tutti gli effetti e i benefici di questa strategia e ti esporrai ad un rapido aumento del tuo peso e del tuo grasso corporeo.

4.1.8 Schema di IF O.M.A.D. (One Meal A Day).

Grazie al One Meal A Day, che prevede un tuo *disinteresse* per il cibo per circa ventitré ore nel corso della giornata, torno nuovamente a parlarti di TRF.

Lo schema OMAD ti concederà tuttavia qualche concessione in più durante la finestra di digiuno: potrai consumare delle verdure e, se rientra tra le tue preferenze culinarie, del brodo di ossa.

Ne sono, al contrario, esclusi cibi *pesanti* ad alta e media densità energetica come pane, carne e patate.

Nell'unica ora in cui ti sarà concesso del cibo potrai mangiare a sazietà ma la tua scelta dovrà ricadere principalmente su queste tre classi di alimenti:

- *Grassi salutari*
- *Proteine*

- *Vegetali*

Strategia utile, non utile o da mettere nel dimenticatoio?

Ogni cosa, ponendola su di un piano individuale, può essere utile o dannosa allo stesso tempo.

Sta a te testarti per poi valutarne le risposte.

Dal mio punto di vista, legato anche alla mia esperienza professionale sul campo data dall'interazione continua con i clienti di ambo i sessi, digiunare per ventitré ore, dovendo poi adattare tale abitudine alle routine di vita occidentale in molti casi, si rivelerebbe particolarmente complesso.

Un protocollo alimentare deve essere sostenibile e non creare stress continuo in chi lo segue.

Un altro punto negativo dell'OMAD è quello legato alla mancanza di rispetto e di sincronia con quanto previsto dai ritmi circadiani in quanto la scelta di digiunare, in questo tipo di protocollo, deve sottostare ad alcuni dettami di particolare rigidità.

Lo schema OMAD impone di solito il digiuno nelle ore di luce, saltando i pasti principali della giornata per poi attendere la finestra di alimentazione che dovrà corrispondere con quella della cena, momento in cui di solito le nostre attività quotidiane tendono a cessare.

Potrà esserti utile seguire questo approccio?

Su questo mi sono già espresso nel capitolo dedicato alla circadianità ormonale.

Un tale modo di gestione del cibo alla lunga tenderà a desincronizzare il tuo master clock e tutti i restanti orologi periferici che hanno legami diretti, se ricordi bene, con i tuoi organi principali creando delle conseguenti alterazioni ai tuoi quattro sistemi corporei principali:

- *Sistema Nervoso.*
- *Sistema Immunitario.*
- *Sistema Ormonale.*
- *Metabolismo.*

Anche il protocollo OMAD, per quanto se ne racconti, è un qualcosa da rispedire al mittente.

4.1.9 Digiuno Himalayano (60 Ore).

Questa è la tecnica di digiuno più lunga in assoluto.

Tra quelle che abbiamo visto e questa esistono altre due tappe intermedie che prevedono trentasei o quarantadue ore di estensione dal cibo che ho evitato di inserire in questo capitolo in quanto si basano su principi simili al digiuno himalayano.

Questo ultimo schema prevede un astensione dal cibo di ben due giorni e mezzo.

Nelle prime fasi di attuazione, essendo questa considerata troppo estrema, si consiglia di adottare un accorgimento per rendere tale pratica meno complessa da eseguire: l'introduzione di circa 500 calorie durante il secondo e il terzo giorno.

Calorie che dovrai ricavare principalmente da alimenti naturali come:

- *Grassi.*
- *Vegetali.*
- *Frutta.*
- *Proteine di alta qualità.*

Da un punto di vista strettamente biochimico questo tipo di approccio è da molti considerato di qualità superiore in quanto:

- *Stimola maggiormente il meccanismo dell'autofagia a causa della riduzione delle scorte di glicogeno²⁴.*
- *Da impulso al meccanismo della chetosi.*
- *Facilita la perdita di grasso e un aumento della lucidità mentale.*

Cosa ne penso?

Che faresti meglio ad impegnarti con strategie più sostenibili, come quelle appartenenti al gruppo TRF che hanno il pregio di essere meno invasive, più semplici da seguire e maggiormente adattabili ai tuoi ritmi sociali di *individuo occidentale*.

4.2 BENEFICI E RISCHI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE.

I benefici del digiuno intermittente sono innegabili che

²⁴ *L'autofagia, o autofagocitosi, è quel meccanismo che il tuo corpo mette in atto per eliminare rifiuti organici dannosi per la tua salute.*

tu voglia crederci o meno e indipendentemente da quanto affermi il tuo medico o chi per lui.

Anche la mia parola ha validità ridotta in quanto per essere credibili si avrà sempre necessità di dover confutare quanto affermato con prove certe.

Le mie evidenze sono siti di divulgazione scientifica come *medline*, *pubmed* e altri che hanno il pregio di fornire una panoramica completa di quali siano i reali benefici della pratica del digiuno intermittente.

Inserendo, su internet, nelle varie barre di ricerca la query *intermittent fasting benefits* ti troverai di fronte ad un numero imprecisato di riferimenti.

Potrai fare la stessa cosa, se questo ti farà sentire maggiormente a tuo agio, inserendo gli stessi termini sul noto motore di ricerca Google: ad oggi sono presenti oltre *12.700.000 articoli* o riferimenti su questo argomento.

Davvero non pochi!

A seconda della severità della tecnica scelta potrai ottenere risultati più o meno rapidi in termini di perdita

di peso, di miglioramento della tua energia fisica e della tua lucidità mentale.

Tutto ciò è vero ma non sempre: il mancato rispetto delle regole che fanno capo ai ritmi circadiani sarà quel qualcosa in più che renderà inefficaci o vincenti le varie strategie legate al digiuno intermittente.

Ma prima di iniziare dovrai fare i conti con alcuni imprevisti.

Potresti non essere grado di sopportare inizialmente il cambiamento attraverso il quale transiterai, la seguente fame e i relativi attacchi ad essa collegati.

Dovrai avere pazienza sviluppando le tue migliori capacità resilienti: non aspettarti miglioramenti significativi dal giorno alla notte o nel giro di pochi giorni²⁵.

A questo si aggiungerà un fattore non di poco conto: la tua vita.

Sostengo da sempre che una routine alimentare, per permetterti di centrare i tuoi obiettivi e per non

²⁵ *La resilienza la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.*

permetterti di crollare al primo soffio di vento, dovrà essere in grado di adattarsi a quello che fai durante il giorno anche in relazione al tuo lavoro, alla tua famiglia e al tuo tempo libero.

Attenzione!

Questa tuttavia non dovrà trasformarsi nell'ennesima scusa o nell'ennesimo pretesto per non fare e per non rispettare quanto il tuo corpo richiede.

Dovrai comunque far fronte ad alcuni cambiamenti.

Ho voluto elencarti, sebbene in molti casi contrarie alle regole circadiane, tutte le principali metodologie a scopo meramente divulgativo.

Alla fine del capitolo ti indicherò quelle maggiormente idonee allo scopo di questo manuale.

Il mio solito invito è quello di non credere né a me, né a chi ti dice di aver trovato la formula segreta per mandare via la pancia in ventiquattro ore.

Utilizza le formule del digiuno intermittente sia nella forma classica, ovvero senza rispetto delle fasce orarie

relazionate con i tuoi bioritmi, oppure attuale nel rispetto dei tuoi ritmi circadiani valutando le tue risposte in termini di perdita di peso, di energia fisica e lucidità mentale.

Questa è l'unica cosa avrà valore: i risultati e la tua sensazione di benessere.

Il digiuno intermittente, sebbene sia dimostrata la sua grande utilità, potrebbe indurre all'insorgenza di effetti indesiderati?

Certo.

Ecco alcune delle manifestazioni collegate con maggiore frequenza alle prime fasi di svolgimento del digiuno intermittente:

- *Costipazione.*
- *Sensazione di febbre.*
- *Fatica.*
- *Mal di testa.*
- *E tanto altro che potrebbe portarti a mollare la strada intrapresa.*

Prima di passare a consigliarti in che modo applicare al

meglio le varie strategie di IF passerò in rassegna per te gli errori più comuni.

Ma non mi limiterò solo a questo.

Ti aiuterò a trovare risposta ad una domanda che potrà sembrarti scontata ma a cui sanno dare risposta: perché mangiamo?

Andiamo per ordine.

Il primo passo è dedicato agli errori più comuni.

Avrai ancora tempo per scoprire il reale motivo per cui non potrai mai fare a meno del cibo.

4.3 GLI ERRORI PIU' COMUNI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE.

Il tuo corpo, come ti ho ampiamente dimostrato a più riprese in questo manuale, si comporta in maniera totalmente differente a seconda della presenza di luce o buio.

Questa è ormai una cosa che do per acquisita.

Organi e ormoni hanno una predisposizione di funzionamento e di rilascio molto diversi a seconda del momento della giornata in cui ti trovi: per questo anche il tuo digiuno intermittente dovrà adattarsi a questo sistema di azione.

Di giorno, in presenza di un maggior quantitativo di luce, ti alimenterai di più per rifornire il tuo corpo di energia per far fronte ai tuoi compiti giornalieri.

Con il buio, venendo meno questa tua richiesta, ti asterrai dal consumare cibo.

Non esisterà altra regola al di fuori di questa.

E ogni altra discussione sarà del tutto superflua e indurrà solo ad ulteriori dibattiti privi di senso.

Eppure in più occasioni mi sono trovato a discutere, più o meno calorosamente, di questo argomento senza riuscire nel mio intento.

Ora non so se tu abbia già avuto modo di effettuare tentativi in tale senso ma il mio consiglio è il medesimo che darei e che ho dato decine di volte a chi non si riteneva d'accordo, non tanto con le mie idee, ma con

le evidenze scientifiche tracciate dalla teoria sui ritmi circadiani.

Ecco cosa puoi fare: stabilisci un apporto nutrizionale giornaliero di 1800 Kcal (o di più in base alla forza del tuo metabolismo) e ripartisci il tutto in questo modo:

- *Consuma il 75% circa di queste calorie tra colazione e pranzo dove la prima sarà molto più calorica del pranzo.*
- *Consuma il 75% circa delle calorie tra pranzo e cena dove la seconda sarà più molto più calorica del pranzo: a questo aggiungo di cenare in orario più tardo possibile.*

Se a contare fosse solo il conteggio calorico, come molti affermano, il consumare per esempio mille calorie a colazione o a cena produrrebbe differenze pari a zero.

Stessa cosa per gli orari di assunzione degli alimenti.

Mangiare le stesse 1000 kcal al risveglio, dopo aver fatto un po' di sana attività fisica a digiuno, o ingurgitare due pizze dieci minuti prima di andare a dormire non avrebbe alcuna influenza su forma fisica,

salute e qualità del sonno.

Fai questa prova e poi dammi notizie di cosa accadrà.

Torniamo ora agli errori più comuni del digiuno intermittente.

A cosa mi riferisco?

Ti spiegherò tutto con la massima attenzione prendendo come riferimento il protocollo *lean gains*, il 16:8, che è quello che gode di maggiore popolarità e che farà parte del piano d'azione che ti indicherò in uno spazio dedicato di questo manuale.

Supponiamo che tu dopo una visita dal tuo nutrizionista abbia avuto una tremenda fortuna tanto da ricevere un piano alimentare da 1600 calorie.

Quale motivo mi porta ad appellarmi alla dea bendata?

Perchè la maggior parte dei nutrizionisti e dei dietologi prescrive piani nutrizionali che di media si aggirano sulle 1200-1300 calorie.

Se hai già avuto esperienze di questa natura sono certo

che tu abbia chiaro a cosa mi riferisco.

Torniamo al *lean gains*.

Queste 1600 calorie, secondo quanto stabilito dal protocollo originario che ritiene secondari i ritmi circadiani, dovrai distribuirle in una finestra oraria di otto ore circa.



The infographic displays a 7-day schedule for 'THE 16:8 DIET'. The vertical axis shows time intervals: MIDNIGHT, 4 AM, 8 AM, 12 PM, 4 PM, 8 PM, and MIDNIGHT. The horizontal axis shows days from DAY 1 to DAY 7. Fasting periods (FAST) are indicated in white cells, and eating windows are indicated in yellow cells. The eating window is from 12 PM to 4 PM, with the last meal by 8 PM.

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
MIDNIGHT							
4 AM	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST
8 AM							
12 PM	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal
4 PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM
8 PM							
MIDNIGHT	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST

Immagine 23. Esempio tradizionale di leangains 16:8 parzialmente rispettoso dei ritmi circadiani. Il termine FAST indica le fasi di digiuno.

Vediamo una serie di esempi.

- *Esempio n°1*: Fai il tuo primo pasto alle ore 8.00 e l'ultimo alle ore 16.00. Digiuni per sedici ore (ti è permesso bere acqua e bevande,

tipo tisane, senza aggiunta di zuccheri) e la mattina seguente alle ore 8.00 riprendi con la tua routine.

- *Esempio n°2*: Fai il tuo primo pasto alle ore 12.00 e l'ultimo alle ore 20.00. Digiuni per sedici ore e il giorno seguente alle ore 12.00 riparti con un nuovo giro di digiuno intermittente.
- *Esempio n°3*: Fai il tuo primo pasto alle ore 16.00 e l'ultimo alle ore 24.00. Digiuni per sedici ore e il giorno seguente alle ore 16.00 effettui di nuovo il tuo pasto per poi interrompere di nuovo la tua ruminata alle ore 24.00.

Da quanto hai appena letto tutti e tre gli esempi prevedono una fase di *nutrizione* di otto ore in cui concentri i tuoi pasti ordinari e una fase di interruzione di sedici ore circa.

Gli esempi due (un po' meno) e tre (molto) possono essere altamente dannosi per te se presenti evidenze da infiammazione cellulare, se percepisci un livello elevato di stanchezza al risveglio e se il tuo corpo ha

perso sincronia con i propri ritmi circadiani originari.

Uno dei sintomi che caratterizza la presenza di parametri infiammatori con conseguente metabolismo poco attivo, sistema immunitario indebolito e sistema ormonale fuori controllo è la presenza di stanchezza al risveglio che si verifica a seguito di anni di disturbi del sonno (insonnia e risvegli notturni).

Ma non solo.

La stanchezza è inoltre un parametro legato alla mancanza di energia per eccessiva privazione calorica: si manifesta il più delle volte quando segui una dieta troppo restrittiva per un tempo eccessivo o se è presente nelle prime ore del giorno perché sei carente di energia fornita dal cibo.

All'inizio l'euforia per aver iniziato un nuovo percorso ti donerà quella carica necessaria per andare avanti e per stringere i denti ma appena tenderà a mancare la marcata riduzione calorica inizia a farti sentire.

L'errore più grave da commettere sarà quello di saltare la colazione o di arrivare al primo pomeriggio con uno scarso e insufficiente apporto di cibo.

Il tuo corpo non sapendo in quale modo ricavare l'energia di cui avrà necessità lo farà demolendo, seguendo un processo più o meno lungo in termini di tempo, il tuo tono muscolare.

Ti sentirai senza energie, il tuo umore varierà senza alcun motivo, ti irriterai per ogni minima cosa e la sera cercherai di recuperare mangiando il più possibile andando alla ricerca di alimenti ricchi di zuccheri e altamente calorici.

Questo è uno dei motivi per il quale negli anni hai iniziato a dormire sempre peggio e a svegliarti sempre più senza forze.

Quadro comune a tutte quelle persone che hanno l'abitudine di mangiare di più la sera e poco la mattina.

In che modo puoi porre rimedio a tutto questo?

Ecco sette punti da osservare che possono tornarti utili per seguire passo il tuo digiuno intermittente circadiano sui quali ritornerò con esempi più approfonditi:

- *Punto 1:* Effettua sempre il primo pasto (la colazione) tra le ore 6.00 e le ore 9.00. Questo

è il momento in cui il tuo organismo sarà maggiormente predisposto per il rilascio di cortisolo e insulina e per trasformare in energia il cibo che consumi.

- *Punto 2:* effettua l'ultimo pasto entro le ore 14.00, se fai colazione entro le ore 6.00 o entro le ore 17.00 se fai colazione entro le ore 9.00. Fare colazione alle 9.15 o alle 5.45 andrà bene lo stesso. Non saranno quei quindici minuti a trasformarti in un polpetta di grasso.
- *Punto 3:* dopo l'ultimo pasto digiuna per sedici ore circa e poi riparti dal giorno seguente con la stessa routine alimentare.

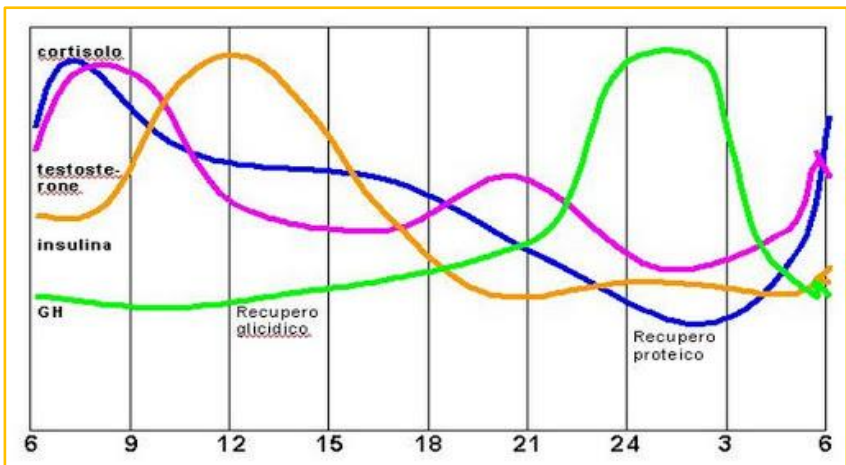


Immagine 24. Rilascio circadiano, più alto la mattina e più basso la sera, di cortisolo e insulina.

- *Punto 4:* l'ultimo pasto della giornata sarà il meno calorico e dovrà in ogni caso essere molto meno ricco della colazione rispettando la produzione decrescente dei vari ormoni e le fasi di attivazione (catabolica) e disattivazione nervosa (anabolica) del tuo corpo.

- *Punto 5:* se hai l'abitudine di mangiare di più la sera rispetto a quanto fai di mattina tieni a mente che il tuo approccio al digiuno intermittente dovrà iniziare proprio digiunando a partire dalle ore 17.00 (o dalle 14.00 o dalle 15.00 in base a quando deciderai di fare colazione) per stimolare la fame al risveglio il giorno seguente.

- *Punto 6:* Evita di digiunare nelle prime ore della giornata o ancora peggio di farlo fino al primo pomeriggio. Questo, se già soffri di stanchezza o di disturbi del sonno, porterà ad un peggioramento costante di questi sintomi nel corso del tempo.

- *Punto 7:* Se dopo aver iniziato il CIF (*Digiuno Intermittente Circadiano*), secondo il

protocollo *lean gains*, sentirai aumentare il tuo senso di stanchezza sospendilo e reintroduci la tua cena entro le ore 19.30 - 20.00 passando all'utilizzo della tecnica 12:12. Aggiusterai nel tempo il tiro passando per la 14:10 per poi ritornare, con maggiore forza e decisione, al protocollo 16:8.

In relazione a questo ultimo punto riceverai maggiori dettagli nel capitolo sulle istruzioni definitive.



Immagine 25. Schema base di digiuno intermittente circadiano (CIF) basato su protocollo *leangains* 16:8 dove il primo pasto inizia nell'intervallo orario 6.00-9.00 e termina tra le 14.00 e le 17.00 circa.

Nel caso di verificarsi l'ipotesi indicata al punto sette è probabile che tu non possa ancora permetterti di privare il tuo corpo del cibo per troppo tempo: spesso quando

sono presenti evidenze da infiammazione cellulare e quando è in corso un profondo disordine nei tuoi ritmi circadiani è un qualcosa che accade con una certa frequenza.

Avrai necessità di tempo per permettere al tuo corpo di accettare, sebbene migliorativo, questo nuovo stile di vita alimentare.

Al primo si aggiunge un secondo errore l'assenza di gradualità.

Ad un fumatore incallito penseresti mai di chiedere di metter fine alla sua malsana abitudine in un solo giorno?

La stessa regola vale per te.

Se da anni hai l'abitudine di distribuire il cibo in un arco temporale lungo, come può essere quello compreso tra le ore 8.00 e le 22.00, interrompere l'introduzione del cibo improvvisamente da un giorno all'altro alle ore 16.00 per il tuo corpo potrebbe rappresentare un cambiamento eccessivamente forte.

Per questo è bene che tu transiti per tappe intermedie:

- *Prima il protocollo 12:12.*
- *Poi il 14:10.*
- *Infine il 16:8.*

Non nascondo affatto la mia preferenza per i tre protocolli appena indicati per una serie di ragioni:

- *Sono più semplici da seguire.*
- *Si adattano maggiormente alla tua natura di animale sociale.*
- *Sono più sostenibili e ti espongono a minori rischi di abbandono.*

Nei sette punti ti ho mostrato la variante meno conosciuta ma più efficace di digiuno intermittente: quello definito *circadiano* o CIF (*circadian intermittent fasting*).

Ora permettimi una domanda alla quale dovresti avere già risposta: conta solo il conteggio calorico oppure è più utile pensare in termini di cosa e quando mangiamo?

Leggi il paragrafo che segue e scopri con i tuoi occhi se dopo tutto questo dire la pensiamo allo stesso modo.

4.4 PERCHE' IL QUANDO E' MEGLIO DI QUANTO?

Ho chiuso il precedente paragrafo, come mio solito, con una domanda per tenere alta la tensione.

Ora non so se tu abbia ripreso la lettura de *i segreti della dieta circadiana* senza fermarti o se abbia tentato di trovare la giusta risposta a quanto chiesto.

La mia capacità di leggere nella tua mente si è affievolita e questo mi è ignoto.

Quello che potrò fare da qui in poi sarà aiutarti a capire perchè la teoria riduzionistica del conteggio calorico o dell'eliminazione selvaggia di intere classi di alimenti, sarà poco utile alla tua causa o ridurrà di molto le tue possibilità di successo.

Intendimi: mai uscirà dalla mia bocca il fatto che per dimagrire si debba mangiare senza criterio alcuno ma sono in disaccordo totale con il fatto di non considerare il timing di introduzione degli alimenti²⁶.

Prima di comprendere come il tuo organismo gestisce

²⁶ Per timing nutrizionale s'intende l'orario di assunzione degli alimenti.

gli alimenti in maniera differente a seconda della presenza di luce e buio abbiamo un ulteriore dilemma a cui dobbiamo porre rimedio.

Perché mangiamo?

Questa risposta deve essere di interesse globale: dalla singola cellula del nostro organismo fino al batterio più letale del mondo.

Tutti abbiamo necessità di nutrimento per un solo e unico scopo: fornire quell'energia e quei nutrienti che ci permettano di moltiplicarci e di aumentare il numero delle nostre cellule.

Ma sebbene questo punto sia innegabile non potrai prenderti la piena libertà di nutrirti e di mangiare a caso.

Gli effetti di questo tuo agire, se compiuto in maniera poco attenta, comporterebbero delle conseguenze molto poco piacevoli e sempre più avverse nel tempo.

Da questo non potrà tantomeno essere esclusa una mamma in stato interessante: mangiare in maniera corretta, salutare e nel rispetto dei ritmi circadiani,

durante i nove mesi di gestazione, è il miglior regalo da fare al futuro nascituro²⁷.

Tuttavia esistono alcune differenze che fanno differire il tuo mangiare da adulto e nelle fasi di vita che precedono questo tuo status: quando siamo *piccoli* mangiamo per crescere mentre quando il nostro processo di sviluppo è giunto al termine ci nutriamo per mantenere il nostro equilibrio conosciuto come *omeostasi*.

Senza questa spiegazione avresti saputo rispondere in autonomia alla domanda precedente?

Forse no.

Mi permetto di prendermi un po' di libertà in più con te non perché il mio desiderio sia quello di darti della capra ma perché pochi, professionisti della salute e del benessere inclusi, sono in grado di rispondere ad un qualcosa che facciamo da anni con automatismi radicati nella nostra mente.

²⁷ Myszczał et al., (2017). Diet in pregnancy – more than food. *European Journal of Pediatrics.*, 176(12), 1573-157. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-017-3026-5>.

Perché in fondo se lo sapessimo non ci avvieremmo alla catastrofe metabolica a cui faremo fronte entro il 2025.

The image is a screenshot of a news article from ANSA. The header shows the ANSA logo and the word 'Diabete'. The main headline is 'Obesità: nel mondo coinvolge 1,4 mld di adulti'. Below the headline is a sub-headline: 'Stime Oms, entro il 2025 costerà 760 miliardi di dollari'. The article text begins with '(ANSA) - ROMA, 26 MAR - L'obesità è ormai considerata l'epidemia non infettiva di più vaste proporzioni del terzo millennio, per cui è giustificato il suo inserimento tra i primi problemi di salute pubblica. Secondo alcuni dati consegnati alla stampa a margine della presentazione dello Short Film Festival FilmDipeso a Latina, e raccolti dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), la prevalenza dell'obesità a livello globale è più che raddoppiata dal 1980 ad oggi: 1,4 miliardi di adulti (il 35% della popolazione mondiale) ha infatti problemi di eccesso di peso (tra loro, mezzo miliardo è obeso). Si stima come i costi globali arriveranno a 760 miliardi di dollari entro il 2025. Il fenomeno è in forte crescita e interessa sempre più anche le fasce giovani della popolazione. Una recente ricerca pubblicata su Lancet ha rilevato che in 25 anni l'obesità tra i ragazzi è aumentata del 125%. L'Italia è sul podio con una delle prevalenze più alte di obesità e sovrappeso rispetto al resto d'Europa, seppure con segnali di lieve deflessione. Un terzo degli adulti (35,3%) è sovrappeso, 1 su 10 è obeso. Il 45,1% dei ragazzi ha problemi di sovrappeso/obesità. Il Lazio è in terza posizione con il maggior numero di individui in eccesso ponderale o obesi, condizione cui si associa nella maggior parte dei casi un diabete di tipo 2.'

On the right side of the article, there are logos for 'SID Società Italiana di Diabetologia' and 'Diabete Ricerca www.diabetericerca.org'. At the bottom of the article, there is a small note: '*Abbiamo superato le proiezioni che venivano fatte sull'obesità negli anni Ottanta'.

Immagine 26. Il tasso di obesità e sovrappeso raggiungerà il picco nell'anno 2025 – Fonte ansa.it

Questo è quello che ci aspetta senza raggiungere un profonda consapevolezza sul cibo che introduciamo.

Nonostante tutto ciò che siamo soliti combinare al nostro corpo lui continua a lavorare secondo alcuni principi, non sempre facili da rispettare, che hanno lo scopo di puntare alla perfezione:

- *Minimo consumo di energia.*

- *Massima efficienza.*
- *Minima produzione di rifiuti dannosi.*
- *Minor deterioramento.*
- *E vita più lunga.*

Sai qual è la nostra prima fonte di energia?

Il cibo che introduciamo che sarà poi sottoposto ad una serie di processi che tenderanno a trasformarlo in quel carburante che utilizzerai per le azioni di tutti i giorni e per non restare con il serbatoio vuoto.

Energia che sarà necessaria per alimentare quelle nostre piccole centrali energetiche definite mitocondri.²⁸

Nutrire in maniera corretta questi tuoi organelli definirà la tua capacità di ottenere un corpo più sano, di mantenerti in salute, di rallentare il tuo normale processo di invecchiamento e di tenere al guinzaglio le patologie più comuni del nostro secolo.

Oltre a questo c'è di più.

²⁸ *I mitocondri sono organelli cellulari presenti negli organismi eucarioti e sono considerati la centrale energetica della cellula. Al loro interno avviene la respirazione cellulare, con cui sono in grado di produrre grandi quantità di energia sotto forma di molecole di Adenosina Trifosfato (ATP).*

I tuoi mitocondri non sono in grado di produrre energia in assenza di ossigeno.

Ecco perché, come spiegato nel mio libro *le virtù del vago*, una respirazione corretta è fondamentale per stimolare i processi di dimagrimento del tuo organismo al pari di una sana alimentazione basata sui ritmi circadiani.

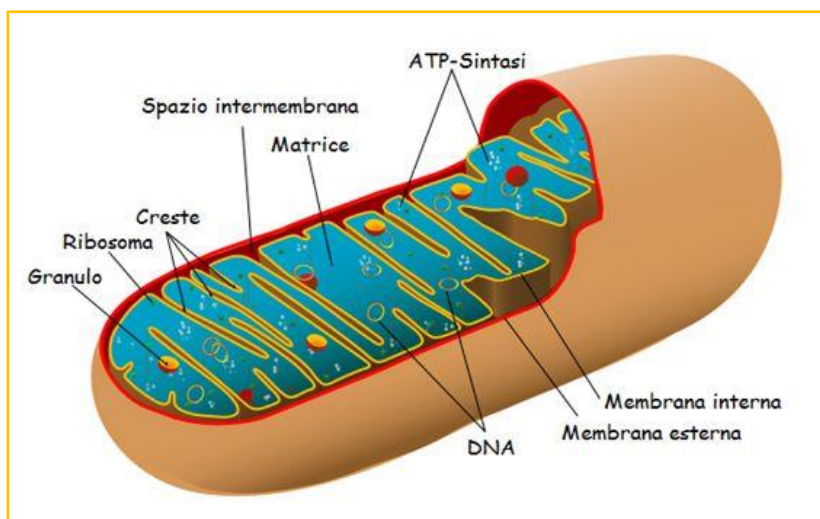


Immagine 27. Immagine e struttura di un mitocondrio.

Quando il tuo respiro è di scarsa qualità dai luogo ad un processo definito *pseudo-ipossia* ed è come se tu, in maniera figurata, stessi lentamente soffocando.

Uno scarsa e inefficiente respirazione non permetterà

ai tuoi mitocondri di lavorare al meglio e non sarà in grado di rifornire le tue cellule di quell'ossigeno, per loro vitale, necessario allo svolgimento delle proprie funzioni di base.

Risultato?

Il tuo corpo non potrà trasformare il cibo in energia e tenderà ad utilizzare i tuoi alimenti più come un mezzo di accumulo invece che impiegarli secondo il compito per cui li stai utilizzando.

Vediamo di capire, senza entrare troppo nei dettagli, in che modo e quale tipologia di energia utilizzano i tuoi mitocondri.

Questi tuoi organelli sono in grado di produrre energia dai tre principali macronutrienti che sono certo ti siano da tempo noti:

- *Glucosio (zuccheri)*.
- *Grassi*.
- *Proteine*.

Il punto è questo: quale tra queste tre fonti è quella preferita dalle tue centrali energetiche?

Come per un orso lo è il miele per i tuoi mitocondri è il glucosio.

Per un solo e semplice motivo: è la fonte di energia che può essere bruciata in maniera più facile e meno complessa rispetto alle altre due.

In caso di indisponibilità o di scarsità di questa fonte il cerca conforto nella seconda linea: il grasso.

Grasso da cui le tue cellule sono in grado di mantenere l'abilità di ricavare glucosio solo in condizioni di perfetta salute.

Il terzo combustibile è rappresentato dalle proteine.

Prima di andare avanti ho necessità di fermarmi un attimo in quanto il gioco inizierà a farsi leggermente più duro rispetto a quanto ci siamo detti fino a questo momento.

Se hai letto il mio libro *le virtù del vago* sai che il mio solito atteggiamento è quello di aiutarti a comprendere argomenti complessi cercando di tradurre il tutto utilizzando un linguaggio più semplice possibile e che

si allontanano in maniera netta dal modo di comunicare tipico del professore universitario.

Credimi, è un faticaccia!

In alcuni casi si può fare.

In altri no.

Quello che sta per giungere è proprio uno di quei momenti in cui ti chiederò di fare un piccolo sforzo in più per comprendere una volta per tutte perché l'importante non è solo ciò che mangiamo ma soprattutto quando ci nutriamo.

Se per qualche ragione senti che la tua energia e il tuo focus mentale ti stanno abbandonando prenditi una pausa, rilassati e torna a leggermi tra un po'.

Per far questo mi sono ispirato agli studi della *Dott.ssa Aysegul Coruhlu* che in suo interessante libro, *quantum mitochondrial nutrition*, mi ha permesso di conoscere e approfondire un aspetto fondamentale su questi microscopici organelli energetici che ci hanno tenuto compagnia fino a questo momento: i mitocondri.

Come i tuoi organi anche loro sono sottoposti a cicli circadiani²⁹.

Per la precisione a partire dall'anno 2004 la scienza ha iniziato a rivelarci che i tuoi mitocondri sottostanno a due ritmi circadiani differenti.

Presta attenzione, rileggi più volte questo passaggio perché siamo giunti nel momento in cui tenderò ad essere un po', ma nemmeno troppo, tecnico e dalla mia penna potrebbe uscire più di qualche termine che potrebbe esserti sconosciuto.

Quali sono i due ritmi circadiani che regolano il funzionamento delle tue centrali di produzione energetica?

- *Il primo è basato sul Coenzima Q10 che raggiunge il suo limite massimo alle ore 15:27 e il suo limite minimo alle ore 22:00.*

Cos'è il Coenzima Q10³⁰?

²⁹ Neurosciencenews.com (2016). *Time to Eat: Mitochondria Run on Times*. <https://neurosciencenews.com/mitochondria-circadian-clock-3866/>

³⁰ Il Coenzima Q10 è un composto solubile in olio che agisce nelle cascate biochimiche della parte della cellula deputata alla produzione di energia, i mitocondri. Grazie alla generazione di energia sotto forma di adenosina trifosfato (ATP), il 95 % dell'energia del corpo umano è prodotto da questa molecola. Il CoQ10 è anche un potente antiossidante.

Il Coenzima Q10, noto anche come *ubiquinone*, è uno degli elementi fondamentali necessari per il corretto funzionamento dei tuoi mitocondri.

Favorisce inoltre la produzione di energia, tramite ATP (adenosina trifosfato), ed ha un ruolo essenziale nel mantenimento della tua efficienza fisica ai massimi livelli³¹.

Tradotto nella maniera più semplice possibile: ti aiuta a trasformare in energia ciò che mangi.

Metto il punto di nuovo su questo aspetto: *il limite massimo di questo primo ciclo circadiano si assesta intorno alle ore 15:27 e il limite minimo alle ore 22:00.*

Analizziamo ora il secondo ciclo.

- *Il complesso I della catena di trasporto degli elettroni, che brucia anche i carboidrati, raggiunge il suo picco tra le ore 9:02 della mattina e le ore 14.22 per poi rallentare in maniera sempre più veloce a partire dalle ore 16.21.*

³¹ L'adenosina trifosfato o ATP è la molecola che fornisce l'energia necessaria per quatti tutte le forme di lavoro cellulare. L'ATP è costituito da adenina, una base azotata, legata a una molecola di ribosio; allo zucchero è attaccato anche un gruppo trifosfato, una catena di tre gruppi fosfato.

Devo per dovere verso la biochimica e la scienza che ha guidato il mio apprendimento e la mia conoscenza darti una definizione di *complesso 1 della catena di trasporto degli elettroni*.

Si tratterà di poche righe che ti permetteranno di saperne qualcosa in più: se ti sembrerà tutto troppo complesso da metabolizzare passa oltre in quanto non modificherà ciò sto per dirti.

Ok?

Il Complesso 1 della catena di trasporto degli elettroni (NADH deidrogenasi), è anche definito *Coenzima Q reduttasi*: questo complesso riceve due elettroni dal coenzima NADH e li trasferisce interamente al secondo trasportatore della catena di trasporto degli elettroni, cioè il Coenzima Q10 di cui ti ho parlato nel primo ciclo circadiano dei mitocondri³².

Ultima specifica e smetto di fare il professorino: promesso.

Devo chiarire con te ancora una cosa.

³² Il NADH (nicotinamideadeninucleotide, scritto anche nicotinammide adenina dinucleotide è un coenzima (è noto anche come coenzima 1) che interviene nel ciclo di produzione aerobica dell'energia (catena di trasporto degli elettroni e fosforilazione ossidativa).

Per questo ho necessità di fare un altro piccolo passo indietro.

Cos'è la catena di trasporto degli elettroni?

E' un processo cellulare di *ossidazione* che avviene nei mitocondri tramite trasferimento di elettroni³³.

È un meccanismo fondamentale per la respirazione cellulare e costituisce la prima parte della *fosforilazione ossidativa* che termina con la sintesi di ATP³⁴.

Cosa significa?

E' il processo che permette al tuo corpo di produrre energia.

Dove voglio portarti con questi miei ragionamenti?

Se analizzi bene i dati che ti ho fornito puoi trarne delle informazioni molto utili riguardo la maggiore *abilità oraria* del tuo corpo nell'estrarre energia dal cibo che

³³ In biochimica, reazione alla base del meccanismo della respirazione interna, che consiste nell'ossidazione intracellulare dei prodotti di scissione in modo da fornire energia per l'organismo.

³⁴ La fosforilazione ossidativa è un processo biochimico cellulare fondamentale e ubiquitario per la produzione di energia tramite la sintesi di ATP.

consumi.

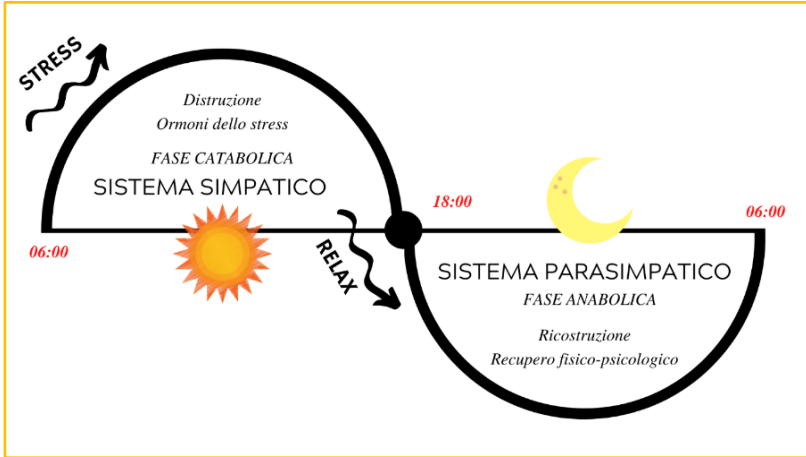


Immagine 28. Richiamo alle fasi catabolica e anabolica (o di recupero).

Per farlo capire a tutte le nonnine del mondo:

“Dalle 9.03 di mattina fino a poco prima delle ore 16.30 il tuo corpo può produrre energia dal cibo in maniera più efficiente”

Al di fuori di questi orari, e soprattutto con l'avvio della fase di recupero, diventa meno abile nel suo processo di estrazione di energia dal cibo per produrre ATP e

tutto quello che mandi giù tenderà ad essere utilizzato primariamente come fonte di accumulo.

Ma questo non sarà l'unico prezzo da pagare se non rispetterai questa regola.

Un altro aspetto sarà quello che indurrà un aumento dei tuoi radicali liberi come risultato di un alterato funzionamento del tuo corpo nel produrre energia tramite la catena di trasporto degli elettroni³⁵.

E' stato complesso?

Ho davvero cercato di fare del mio meglio.

Questo significa che potrai fare colazione solo alle ore 9.02 e fare l'ultimo pasto alle 16.21 altrimenti la morte

³⁵ I radicali liberi (ROS) sono il prodotto di reazioni chimiche fisiologiche che utilizzano l'ossigeno. Sono molecole particolarmente reattive che contengono almeno un elettrone spaiato nel loro orbitale più esterno. Sono altamente instabili e cercano di ritornare allo stato di equilibrio sottraendo ad altri atomi vicini l'elettrone necessario per pareggiare la propria carica elettromagnetica. Questo meccanismo dà origine ad ulteriori nuove molecole instabili, innescando una reazione a catena che, se non mantenuta entro valori "fisiologici", può danneggiare le strutture cellulari.

La produzione di radicali liberi rappresenta un meccanismo fisiologico importante e necessario, perché essi svolgono un ruolo importante sia nella regolazione dell'espressione genica che nella comunicazione intra-cellulare. IROS, inoltre, entrano in gioco nel sistema delle difese dell'organismo che li utilizza per combattere elementi patogeni quali batteri e virus e per stimolare le funzioni immunitarie.

I meccanismi mitocondriali di respirazione cellulare, fondamentali per la produzione di energia, sono i principali produttori di ROS. Un'altra fonte importante è l'esercizio fisico, che produce radicali liberi in relazione all'attività muscolare. Stress psico-fisico e disordini alimentari sia quantitativi che qualitativi sono motivo di esasperata attività mitocondriale e quindi fonte di ROS oltre che motivo di alterato metabolismo.

verrà presto a farti visita?

Non sono ancora giunto a questo livello di contorsione mentale.

Tutto quello che hai letto in alto è utile a farti comprendere come il tuo corpo abbia una maggiore predisposizione nell'utilizzare il cibo in determinati momenti della giornata mentre in altri questa sua capacità tenderà ad essere meno profittevole.

Rinnovo il mio invito: continua a seguirmi e vai avanti. Il nostro viaggio è giunto esattamente a metà.

Nel capitolo che segue cercheremo di scoprire qualcosa in più su di te, sulle tue abitudini e sulla tua regolarità circadiana.

Te la senti di fare un test insieme a me?

Prepara carta e penna.

Ciao

Danilo

CAPITOLO 5

FACCIAMO UN TEST?

*'Il secondo giorno di una dieta è sempre più facile del primo.
Entro il secondo giorno hai smesso di seguirla'*

JACKIE GLEASON

Esiste una stretta relazione tra il tuo nervo Vago e la tua alterata circadianità.

Si, hai letto bene e non è una domanda ma un'ovvietà.

Il nervo vago (o vagabondo secondo i *latini*) è un nervo che innerva l'80% circa del tuo corpo.

Parte dalla base del tuo cranio e prima di terminare la sua corsa nel tuo intestino innerva tutti i tuoi organi principali:

- *Polmoni.*
- *Cuore.*
- *Fegato.*
- *Pancreas.*

- *Reni.*
- *Stomaco.*
- *Cistifellea.*
- *E tanti altri...*

Cosa noti da questa lista?

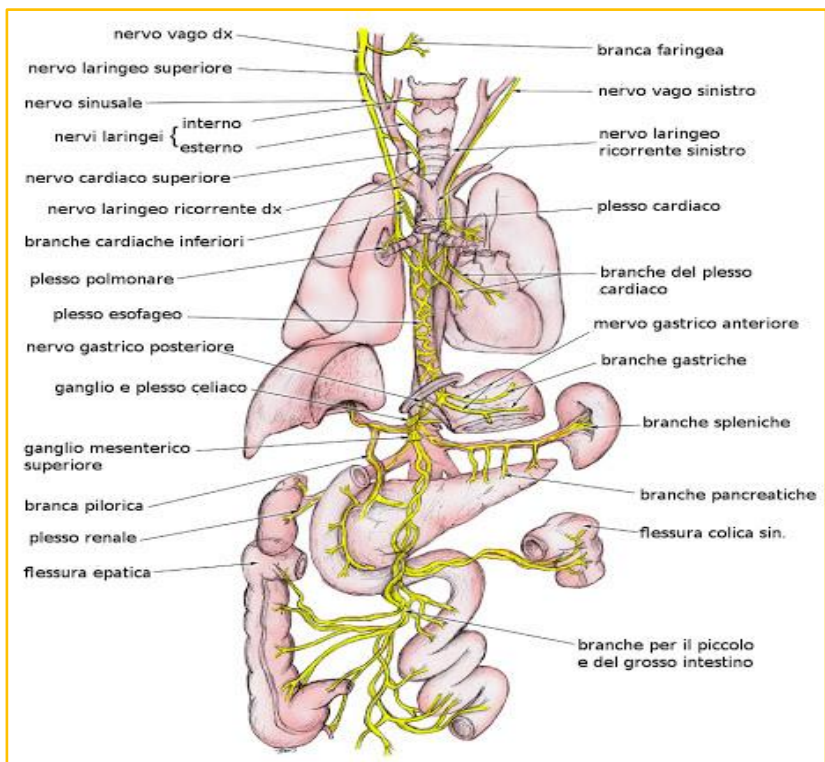


Immagine 29. Nervo Vago, estensione ed innervazione all'interno del corpo umano.

Il tuo nervo Vago a che fare con gran parte dei tuoi organi principali ed un suo eventuale malfunzionamento lo rende meno abile nel proteggerti dagli attacchi del killer silenzioso del millennio, l'infiammazione cellulare.

Il cibo riveste un ruolo di primo ordine nel mantenimento della sua forza.

Una disregolazione dei tuoi ritmi circadiani ha a che fare strettamente con un aumento delle tue evidenze da infiammazione sistemica e con una scarsa attività protettiva del tuo nervo vago.

Perché ho voluto tirare in ballo il nervo Vagabondo?

La prima, non lo nego, è per fare un po' di sana pubblicità al mio libro, il primo in Italia sull'argomento, *le virtù del vago*.

Per approfondire l'argomento trovi tutto quello che ti serve qui: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/.

Ti consiglio di procedere dal link che ti ho fornito e di evitare l'acquisto su altri store:

- *Potresti pagare di più e attendere qualche giorno extra per la consegna del libro.*
- *Perderai la possibilità di ottenere oltre 100 euro di omaggi.*
- *Non riceverai la tua copia del libro con la mia dedica personalizzata.*

Quando si è orgogliosi del proprio lavoro è normale che si agisca per renderlo noto al maggior numero di persone.

Fine della pubblicità: torniamo a noi bellezza.

La seconda, ma anche la più importante, è che il test che troverai qui in basso, dato lo stretto legame tra infiammazione, nervo vago e ritmi circadiani, è lo stesso che ho proposto nell'introduzione di *le virtù del vago*.

In che modo ti consiglio di procedere in questo capitolo?

Se ti trovi nella condizione di aver già svolto questo test potrai ripeterlo per capire se il tuo processo di miglioramento, ammesso che tu abbia letto e messo in pratica quando indicato, abbia già preso forma.

Se il test ti è nuovo ti sarà utile per comprendere il livello di compromissione dei tuoi orologi biologici interni e del tuo nervo vago.

Ready?

Prendi carta, penna e annota tutte le risposte positive.

Puoi anche, se la memoria è ancora con te e non ti inganna, fare tutto a mente: l'importante è che tu stabilisca in maniera chiara la tua situazione attuale per poi tenerne traccia nel corso del tempo dopo aver appreso la corretta arte del *mangiare circadiano*.

Ora è il momento di darsi da fare: qui di seguito troverai una serie di domande necessarie per comprendere in quale situazione ti trovi in questo momento.

In che modo leggere i risultati finali?

Non troverai nessuna griglia o punteggi da sommare per raggiungere un risultato X o Y: maggiori saranno le domande a cui risponderai in maniera affermativa, peggiori saranno le condizioni dei tuoi orologi

biologici e maggiore sarà l'impegno che dovrai mettere per porvi rimedio.

Ecco le domande: leggile con attenzione.

- *Sei in sovrappeso da tempo?*
- *Hai ricevuto una diagnosi di Diabete o Pre-Diabete?*
- *Stai assumendo da tempo farmaci per disturbi cronici come pressione alta, colesterolo elevato, asma, reflusso gastrico, dolori articolari o insonnia?*
- *Il tuo ciclo mestruale è irregolare?*
- *Hai vampate o disturbi del sonno collegati alla menopausa?*
- *Soffri di calo del desiderio sessuale?*
- *Soffri della sindrome dell'intestino irritabile?*
- *Hai una diagnosi per Fibromialgia?*
- *Hai una diagnosi per Sclerosi Multipla?*
- *Soffri di frequenti dolori alla schiena?*
- *Soffri di raffreddori frequenti?*
- *Tendi a contrarre con facilità le influenze stagionali?*

- *Soffri di frequenti dolori addominali, bruciori al petto o hai difficoltà a digerire?*
- *Soffri di frequenti emicranie o mal di testa?*
- *I tuoi occhi sono spesso stanchi e arrossati a fine giornata?*
- *Ti ritieni un persona ansiosa?*
- *Il tuo umore è spesso di bassa qualità?*
- *Hai difficoltà a concentrarti da tempo?*
- *Perdi frequentemente o non ricordi dove riponi oggetti come occhiali, chiavi della macchina, chiavi di casa o altro simile?*
- *Tendi a dimenticare nomi e facce delle persone?*
- *Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?*
- *Ti svegli spesso senza energie?*
- *Soffri di attacchi di fame notturni?*
- *Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?*
- *Soffri di frequente irritabilità?*
- *Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?*

- *Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?*
- *Svolgi attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?*
- *Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti la TV prima di andare a letto?*
- *Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche (cocktail, vino o birra) dopo cena o poco prima di andare a dormire?*
- *Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?*
- *Bevi spesso caffè o tè nel pomeriggio-sera?*
- *Senti la necessità di consumare alimenti ad alto contenuto di carboidrati/zuccheri (pizza, biscotti, pasta, pane, crackers, succhi di frutta e simili) o energy drink (Redbull o simili) per aumentare i tuoi livelli di energia?*
- *Dormi di notte con la luce accesa?*
- *Dormi da anni meno di 7 ore a notte?*
- *Hai bisogno di far suonare la sveglia più volte per alzarti dal letto la mattina?*
- *Durante il week-end sei talmente a corto di energie da voler dormire tutto il tempo?*

- *Hai la tendenza a consumare qualsiasi alimento ti capiti a tiro anche se non hai fame?*

Hai già le mani sul viso stile urlo di Munch?
Ottimo.

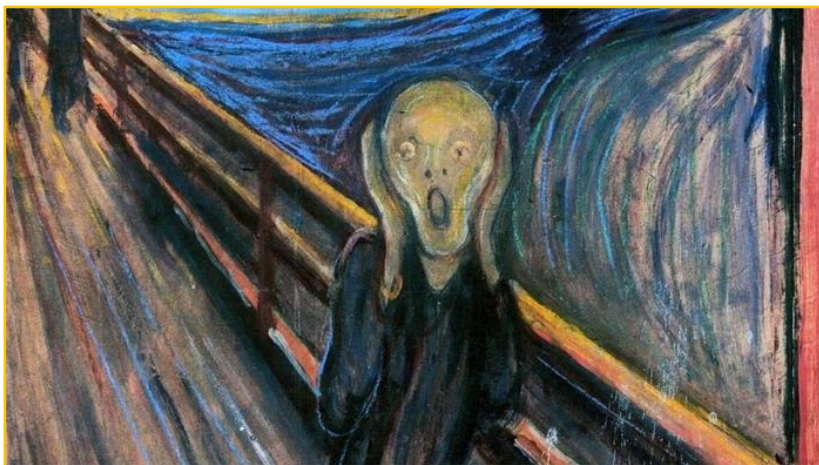


Immagine 30. L'urlo (1893) è un dipinto di Edvard Munch che, grazie alla sua efficace sintesi simbolica, divenne icona della sofferenza umana, personale e collettiva, del Novecento.

Hai appena scoperto che l'unica alternativa rimasta è quella di aprire la porta di casa per gettarti nella prima pattumiera disponibile?

Non farlo!

Voglio comunque aiutarti sebbene, come accennato in apertura di capitolo, non esista una scienza perfetta

per la lettura del test appena svolto.

Torno di nuovo a te se hai messo gli occhi tempo fa sul libro *le virtù del vago*: questa parte sarà un approfondimento rispetto a quanto indicato nell'introduzione del manuale sul nervo vagabondo³⁶.

Rileggendo la mia introduzione mi sono accorto della necessità di effettuare alcune migliorie che ti torneranno utili.

A quante risposte è bene rispondere in maniera positiva?

Quello che dirò non sarà un tirare ad indovinare ma il frutto di anni di lavoro nel campo della promozione della salute che mi permettono oggi di affermare con certezza, indipendentemente dalla combinazione delle tue risposte, che aver risposto ad almeno tre domande in maniera affermativa testimonia il fatto, con differenti gradi di severità, che il tuo corpo abbia già alterato le risposte dei quattro sistemi di cui ti ho parlato nell'introduzione di questa guida.

³⁶ Il nervo vago (chiamato anche nervo pneumogastrico o nervo X del cranio) è uno dei più lunghi e ramificati nervi tra quelli cranici. Il suo nome deriva dalla parola latina *vagus*, che significa letteralmente *vagabondo*.

Ma le tre domande sono l'eccezione.
Eccezione positiva.

Dalle statistiche in mio possesso ben il 48% dei clienti da me sottoposti in questi ultimi anni al test ha risposto positivamente ad almeno un terzo delle domande.

Il 43% ad oltre la metà mentre un'esigua minoranza, pari al 9% a tre domande o meno.

Ora so che ti starai chiedendo: quali sono quelle maggiormente ricorrenti?

Ecco le sette presenti con maggiore frequenza:

- *Sei in sovrappeso da tempo?*
- *Soffri di frequente irritabilità?*
- *Soffri della sindrome dell'intestino irritabile?*
- *Ti svegli spesso senza energie?*
- *Soffri di attacchi di fame notturni?*
- *Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?*

- *Dormi da anni meno di 7 ore a notte?*

Faccio mea culpa in quanto ho notato, mentre rileggevo *le virtù del vago* e la lista in alto, di aver dimenticato una manifestazione importante delle alterazioni dei tuoi ritmi circadiani: insonnia e risvegli notturni.

Se da quanto hai appena visto sono presenti nella tua vita i sette sintomi indicati più gli altri due legati al sonno, di cui fanno parte anche numerosi risvegli per andare in bagno, allora è il caso di correre ai ripari con estrema rapidità.

In che modo?

Siamo qui per scoprirlo.

Non è ancora giunto il momento di utilizzare le pagine di questo mio affascinante libro per accendere il camino.

Continua a leggere.

Ciao.

Danilo

CAPITOLO 6

LE 2 + 1 CLASSI DI ALIMENTI DA TENERE A MENTE

'Saltare i pasti può essere molto dannoso alla salute. Io per esempio sono scivolato sugli spaghetti'

BILBO BAGGINS

Dopo l'inusuale apertura del capitolo 1, dove ho iniziato la mia narrazione nel mondo della circadianità con gli spesso ignorati metodi di cottura, tiriamo un po' il fiato e torniamo a parlare di cibo.

So che in cuor tuo abbia acquistato il mio libro per entrare in possesso delle solite ricettine da mettere sul tavolo ma senza un'adeguata preparazione teorica avresti continuato a sbattere contro lo stesso muro che ti ha impedito di sfoggiare addome, cosce e glutei in spiaggia in queste ultime estati.

Pensi che io sia ripetitivo?

Lo ripete spesso anche la mia morosa ma la ripetizione è alla base di ogni ottimo risultato di profonda comprensione.

Quante volte ti hanno detto che per dimagrire o per essere in salute basti solo contare le calorie o eliminare intere classi di alimenti per evitare danni seri alla tua salute?

Migliaia di volte.

Sovrascrivere delle informazioni che il tuo cervello ha ormai sedimentato, anche se profondamente false, necessita di tempo.

Molto tempo.

Come affermava il ministro della guerra ai tempi del Reich di Hitler, Joseph Goebbles, *‘ripetete una bugia mille, cento, un milione di volte e questa diventerà realtà’*.

Il mio compito con questo mio testo è quello di spazzare via dalla tua testa molti dei luoghi comuni che oggi continuano ad esser presenti nel mondo della nutrizione in maniera tale che tu, d’ora in poi, possa

finalmente comprendere cosa fare e perché farlo.

E' vero e fondamentale rispettare i ritmi circadiani ma lo è altrettanto scegliere i giusti alimenti da combinare tra di loro in base alle fasi di luce e buio.

Non crederai certo di migliorare estetica e salute con bombe alla crema e cannelloni al forno?

Certo, un piccolo sgarro ogni tanto ti sarà concesso, ma farai centro solo se costruirai un'ottima base intorno alla quale strutturare i tuoi risultati.

In questo capitolo ti indicherò tre classi di alimenti, due sfavorevoli e una favorevole, sulle quali dovrai prestare attenzione quando andrai a costruire il tuo piano alimentare in autonomia secondo quanto previsto dalle mie *istruzioni definitive*.

Queste tre classi pongono l'accento sullo stretto legame presente tra alterazione dei ritmi circadiani e infiammazione sistemica.

Tutti i sintomi che hai visto in alto, e sui quali hai preso nota grazie al test svolto, hanno a che fare con una triade che ti consiglio di memorizzare per bene:

- *Alterazione dei tuoi ritmi biologici o circadiani.*
- *Scarsa funzionalità del tuo nervo vago.*
- *Aumento di infiammazione sistemica.*

Unitamente alle tecniche di riattivazione del tuo nervo vago e alla giusta introduzione dei cibi in base alla presenza di luce e buio dovrai avvalerti della limitazione o dell'introduzione di alcune classi di alimenti.

Il motivo?

Per limitare l'infiammazione sistemica e migliorare il rilascio di un neurotrasmettitore vitale per la stimolazione del tuo nervo vago necessario per potenziare la risposta antinfiammatoria del tuo corpo.

Iniziamo con le prime due classi: quelle da limitare. Leggi tutto con attenzione.

6.1 ALIMENTI E ISTAMINA.

Un aspetto poco considerato dagli addetti ai lavori è la presenza dell'istamina negli alimenti.

Di base, in relazione a questo argomento, esistono due categorie di alimenti:

- *Quelli che ne stimolano un rilascio eccessivo.*
- *Quelli che ne contengono troppa.*

Prima di indicarti una lista di queste due categorie di cibi ti descrivo in breve cosa è l'istamina:

L'istamina è un composto azotato presente praticamente in tutti gli organismi vegetali e animali. Nel nostro organismo è presente in quantità elevate, ha un ruolo rilevante per l'attività cerebrale, la secrezione gastrica ed ha una funzione di mediatore chimico in alcune reazioni come quelle provocate da allergie e infiammazioni, infatti, l'istamina è una sostanza ben nota a chi soffre di allergie.

La sua produzione viene attivata dall'organismo in risposta a corpi estranei potenzialmente pericolosi (allergeni) per mettere in allerta il corpo e se i suoi livelli divengono alti portano alla comparsa dei caratteristici sintomi delle reazioni allergiche. Ecco perché per contrastarli spesso si ricorre a farmaci antistaminici o all'assunzione di antistaminici naturali.

L'istamina, però, è anche presente in quantità variabili all'interno di alcuni alimenti. Tale istamina (non quella sintetizzata dall'organismo stesso) può dare e luogo a vere e proprie intolleranze dando luogo ad un'eccessiva risposta antinfiammatoria'

Quello che inoltre non viene dichiarato dai vari specialisti e operatori della salute e del benessere è che l'istamina è responsabile del fenomeno della *permeabilità capillare* che è una delle cause scatenanti la ritenzione idrica.

Permeabilità capillare che è a tutti gli effetti una manifestazione dell'aumento dei tuoi fenomeni da ritenzione³⁷.

Se stai dunque cercando di combatterla e le varie cremine, tisane, diete e programmi vari in palestra non producono risultati soddisfacenti tieni a mente che un eccessivo consumo di questi alimenti può esserne la causa.

Vediamo ora le due classi di alimenti di cui ti ho parlato poco fa.

6.1.1 Alimenti che contengono istamina.

Ecco una rapida lista da tenere sempre a tua disposizione:

- *Pomodori, crauti, spinaci.*
- *Conserve.*
- *Ketchup e salsa di soia.*

³⁷ L'istamina provoca ritenzione idrica che porta al gonfiore. L'istamina, grazie al fenomeno della permeabilità capillare, allarga le giunture tra le cellule che rivestono i vasi sanguigni più piccoli, noti come i capillari. L'obiettivo è di rendere più facile per i globuli bianchi che combattono le infezioni di arrivare rapidamente al sito di un'inflammatione. Tuttavia, se l'inflammatione persiste per un lungo periodo di tempo, la ritenzione idrica può diventare cronica (a lungo termine).

- *Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe).*
- *Pesce affumicato (aringa, salmone...).*
- *Crostacei e frutti di mare.*
- *Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...*
- *Formaggi fermentati e stagionati.*
- *Alcolici, vino, birra.*
- *Aceto di vino.*
- *Lievito.*

6.1.2 Alimenti che rilasciano istamina o istamino-liberatori.

Oltre agli alimenti ricchi di istamina è presente un'ulteriore classe che può indurre risposte avverse all'interno del tuo organismo e dunque incrementare i tuoi parametri da infiammazione rendendo meno piacevole la tua estetica prima e poi la tua salute.

Di quali alimenti parlo?

Ecco a te una seconda lista che come al solito ti invito

a tenere in considerazione per rendere più efficace la tua alimentazione:

- *Cioccolato/cacao.*
- *Fragola, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), lampone, pera, avocado.*
- *Molluschi e crostacei.*
- *Noci, nocciole, mandorle e anacardi.*
- *Albume d'uovo.*
- *Carne di maiale.*
- *Caffè.*



Immagine 31. Il cioccolato fondente appartiene alla classe degli alimenti istamino-liberatori.

Guardando in maniera non superficiale queste due liste il tuo destino sembrerebbe condannarti a nutrirti di soli

petti di pollo condannandoti ad una vita da pennuto.

Nulla di così tragico.

Tutti gli alimenti, anche quelli non presenti in questa lista, rilasciano un quantitativo minimo di istamina.

Come puoi agire per creare il minor danno possibile?

Prendere consapevolezza della presenza di alcune classi di alimenti che potranno esserti di scarsa utilità.

Questa è una delle motivazioni per cui alimentazioni come chetogenica, low-carb, paleo o simili non sortiscono alcun effetto, sebbene i vari divulgatori si ergano a depositari delle varie alimentazioni antinfiammatorie.

Come puoi sospettare un eccesso nel rilascio di istamina nel tuo corpo?

Attraverso delle manifestazioni tra cui le più comuni sono:

- *Prurito.*
- *Arrossamento del viso e del collo.*

- *Orticaria.*
- *Nausea.*
- *Vomito.*
- *Diarrea.*
- *Cefalea.*
- *Vertigini.*

Queste indicazioni sono puramente indicative in quanto basate sulla mia esperienza sul campo a seguito dei numerosi colloqui e contatti con i miei clienti nel corso degli anni che, a seguito di indagini più o meno approfondite, hanno poi scoperto *relazioni amoroze* non corrisposte con l'istamina³⁸.

Passiamo alla classe successiva.
Trovate tutto nel paragrafo che segue.

6.2 ALIMENTI E NICHEL.

Un metallo particolarmente insidioso noto per la sua capacità di sviluppare una delle peggiori intolleranze e relative risposte anomale al mondo è il nichel.

³⁸ Un integratore per la gestione migliorata all'intolleranza all'istamina è il DAOSIN. E' disponibile a questo link: <https://www.amazon.it/AETPHARMA-Srl-Daosin-30cps/dp/B00VXDMRGI>

Qui le cose si complicano maggiormente in quanto il nichel non è presente solo negli alimenti ma anche in molti utensili da cucina come posate, padelle e pentole.

Stessa cosa per gli ornamenti, come bracciali, orecchini e simili, che attraverso il contatto cutaneo possono portare ai classici eritemi.



Immagine 32. Esempio di eritema cutaneo da contatto o da 'assunzione' di nichel.

Il mio compito è fare il dottorino della domenica?

No.

Non ne ho la minima intenzione ma dal momento che l'argomento di questo manuale è il cibo ritengo opportuno metterti in guardia sulle possibili insidie

nascoste in alcuni alimenti che spesso tendiamo ad ignorare.

Il nichel è uno di questi.

Spesso ti impegni nel seguire alla perfezione il piano della tua nutrizionista o di altri professionisti.

Ti assicuri di eliminare i cibi insulini, come consigliato dal guru di turno, riduci al minimo i carboidrati perché, ormai da anni si sa (a torto), che rappresentino il male, alzi i grassi perché sempre lo stesso esperto ti ha detto che saranno la tua sola via di salvezza ma nulla.

Il tuo peso non scende, il tuo corpo non cambia mentre aumentano malessere, irritabilità e gonfiore.

Quali sono le principali manifestazioni di *intolleranza* al nichel?

- *Prurito su tutto il corpo.*
- *Dermatite diffusa.*
- *Asma.*
- *Nausea e gonfiore addominali.*
- *Stanchezza persistente.*

- *Gengive infiammate e/o sanguinanti.*
- *Mal di testa che non migliora e che può essere accompagnato da acufeni.*

Ti è mai accaduto di trovarti in questa situazione?

Passiamo in rassegna le tre categorie di alimenti da bandiera rossa legati a questo fastidioso metallo:

- *Gli alimenti da evitare.*
- *Gli alimenti da limitare.*
- *Gli alimenti concessi.*

Sotto con il primo gruppo.

6.2.1 Alimenti e Nichel: quali evitare?

Nella lista che troverai di seguito ti indicherò gli alimenti che con maggiori probabilità potrebbero indurre disturbi e manifestazioni legate ad un eccessivo accumulo organico di nichel.

E' stato necessario effettuare differenti ricerche prima di metterla giù perché dando un'occhiata alle differenti

forni di informazione sul web e non solo potrai renderti conto del fatto che le indicazioni spesso differiscano molto tra di loro.

A tal proposito ti svelo un segreto.

Di nichel ne so abbastanza perché per un breve periodo (circa otto mesi) della mia vita ho avuto a che fare molto da vicino con questa intolleranza.

Stavo attraversando un periodo molto particolare in quanto nella mia vita si erano presentate alcune novità che mi avevano portato a percepire un maggior livello di stress e quindi a rendere il mio sistema immunitario meno resistente³⁹.

L'intolleranza al nichel di solito si manifesta per accumulo: non sono solo gli alimenti a scatenarla ma anche la sua presenza in numerosi prodotti di uso quotidiano come dentifrici, bagnoschiuma o deodoranti.

Per manifestare le proprie poco lusinghiere intenzioni questo metallo spesso necessita di un prezioso alleato:

³⁹ *Lo stress può incidere sul sistema immunitario in due modi: scatenando infiammazioni croniche che danneggiano i tessuti e sopprimendo le cellule del sistema immunitario necessarie per combattere le infezioni. Quindi lo stress, a tutti gli effetti, indebolisce il sistema immunitario.*

lo stress.

Quando ne siamo eccessivamente esposti per varie ragioni, come ad esempio un surplus di lavoro, una scarsa qualità del sonno (insonnia, risvegli notturni e durata del sonno notturno inferiore alle sette ore) o a causa di sforzi eccessivi che tendono ad alterare la nostra omeostasi, causiamo una riduzione nella potenza di azione del nostro sistema immunitario⁴⁰.

Non è tanto il nichel a crear problemi ma una tua ridotta risposta immunitaria, data da differenti cause, che in situazioni precedenti ti avrebbe protetto senza difficoltà alcuna.

L'eliminazione di queste classi di alimenti, se responsabili, ridurrà la pressione sul tuo sistema immunitario ma allo stesso tempo avrai necessità di applicare tutte quelle strategie che ti permettano di potenziare nuovamente le tue risposte organiche.

Il mangiare e il vivere secondo circadianità faranno parte di queste.

⁴⁰ In biologia l'omeostasi è definita come l'attitudine propria degli organismi viventi a conservare le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne dell'ambiente tramite meccanismi di autoregolazione

Quali sono dunque gli alimenti maggiormente ricchi di nichel e che almeno in una prima fase può tornarti utile evitare?

- *Pere.*
- *Ananas.*
- *Frutta secca oleosa (mandorle, noci, pistacchi etc) tutta.*



Immagine 33. La frutta secca oleosa, consigliata nei regimi alimentari chetogenici, paleo o low-carb, può essere dannosa a causa dell'eccesso di nichel.

- *Uva passa.*
- *Fichi.*
- *Frutti di bosco.*
- *Cocco.*

- *Prugne .*
- *Avocado.*
- *Albicocche.*
- *Susine.*
- *Gorgonzola.*
- *Formaggi affumicati.*
- *Margarina.*
- *Sottilette.*
- *Formaggini.*
- *Soia.*
- *Fagioli.*
- *Fagiolini.*
- *Lenticchie.*
- *Piselli.*
- *Arachidi.*
- *Noce moscata.*
- *Cannella.*
- *Fegato.*
- *Interiora.*
- *Carne in scatola.*
- *Prosciutto cotto.*
- *Mortadella.*
- *Wurstel.*
- *Cotechino.*

- *Vongole.*
- *Cozze.*
- *Ostriche.*
- *Crostacei.*
- *Pesce San Pietro.*
- *Platessa.*
- *Halibut.*
- *Polpo.*
- *Seppia.*
- *Calamari.*
- *Tisane e infusi fatti con i semi.*
- *Liquirizia.*
- *Lattuga.*
- *Cappuccina.*
- *Porri.*
- *Cipolla.*
- *Spinaci.*
- *Carote.*
- *Asparagi.*
- *Funghi.*
- *Cavolo.*
- *Verza.*
- *Broccoli.*
- *Cime di rapa.*

- *Cavolfiori.*
- *Rabarbaro.*
- *Grano saraceno.*
- *Farina di grano.*
- *Farina di grano integrale.*
- *Mais.*
- *Farro.*
- *Avena.*
- *Crusca di segale.*
- *Miglio.*
- *Riso Venere.*
- *Amido di Mais (maizena).*
- *Riso integrale.*
- *Orzo.*
- *Pasta integrale.*
- *Pasta di mais e con mais.*
- *Fritti.*
- *Cottura alla brace.*
- *Cottura alla piastra.*

Cosa hai notato da questa prima lista?

Molti di questi alimenti corrispondono a quelli presenti tra gli alimenti contenenti e stimolanti il rilascio di istamina.

Il nichel come l'istamina quando manifesta le proprie negatività lo fa scatenando la risposta infiammatoria del tuo organismo.

Il capitolo *facciamo un test* ti ha fornito delle indicazioni utili per stimare il tuo attuale stato infiammatorio, la presunta debolezza del tuo nervo vago e uno scarso rispetto dei tuoi ritmi circadiani: se hai ancora le mani sul viso per un primo periodo limitare l'assunzione di alimenti con un alto contenuto di nichel ti sarà di aiuto.

Dopo questa mia ulteriore indicazione passiamo alla seconda sottocategoria di alimenti: quelli da limitare.

Buona lettura.

6.2.2 Alimenti e Nichel: quali limitare?

Abbiamo appena visto una lunga di lista di alimenti che è bene per te limitare quando presenti le condizioni su cui spesso ho messo l'accento.

Rendiamo ora tutto un po' più soft guardando insieme

quali sono gli alimenti a *base* di nichel da limitare.

Ecco la seconda lista che ti invito a stampare e ad attaccare sul tuo frigorifero in cucina o dietro la schiena di tuo marito da utilizzare d'ora in poi come promemoria per le future compere al supermercato.

Ancora una volta buona lettura.

- *Uva.*
- *Ciliegie.*
- *Amarene.*
- *Mango.*
- *Papaya.*
- *Nespole.*
- *Kiwi.*
- *Castagne.*
- *Ceci.*
- *Fave.*
- *Origano.*
- *Basilico.*
- *Salvia.*
- *Menta.*



Immagine 34. Alcune erbe aromatiche, come la salvia, in alcuni casi necessitano di essere utilizzate con attenzione.

- *Rosmarino.*
- *Maggiorana.*
- *Alloro.*
- *Bresaola.*
- *Salame.*
- *Ventricina.*
- *Culatello.*
- *Pancetta.*
- *Salsiccia.*
- *Guanciale.*

- *Tutti i precedenti (da ventricina a guanciaie non confezionati ma freschi da banco .)*
- *Birra.*
- *Patate.*
- *Carciofi.*
- *Cicoria.*
- *Cardi.*
- *Agretti.*
- *Ravanelli.*
- *Rucola.*
- *Farina di castagne.*
- *Farina di patate.*
- *Fecola di patate.*

In questa seconda lista gli alimenti sono decisamente minori rispetto alla prima vista in alto.

Ma qui la tolleranza sarà più dalla tua parte: con un po' di pazienza, attenzione e con la giusta alternanza potrai consumarli senza privartene.

Questo ti permetterà di avere un'alimentazione più varia, poco monotona e allo stesso tempo capace di ridurre le tue risposte avverse attraverso la riduzione dei tuoi parametri da infiammazione.

Ora sorridi: è il momento dei cibi amici del nichel.

Se per più di hai temuto di dover far la fame ti accorgerai presto che si trattava solo di un vago presentimento.

Carta e penna di nuovo: ecco con cosa potrai deliziare il tuo palato.

6.2.3 Gli alimenti *amici* del nichel.

Terza puntata del nostro amico nichel.

Inizia la discesa.

Quali sono gli alimenti che potrai consumare senza che farti diventare rossa la faccia e gonfia la pancia?

A te:

- *Agrumi.*
- *Pesche.*
- *Banane.*
- *Melone.*
- *Cachi.*
- *Cachi mela.*

- *Melograno.*



Immagine 35. Le mele, oltre ad essere frutti a basso contenuto di nichel, hanno un buon contenuto di magnesio, fondamentale per il corretto funzionamento del tuo sistema nervoso.

- *Mela.*
- *Mela cotogna.*
- *Anguria.*
- *Fragole.*
- *Formaggi freschi.*
- *Formaggi stagionati.*
- *Panna.*
- *Mascarpone.*
- *Formaggi spalmabili.*
- *Fiocchi di latte.*

- *Yogurt e probiotici.*
- *Paprika.*
- *Zenzero.*
- *Cardamomo.*
- *Zafferano.*
- *Curcuma.*
- *Aglione.*
- *Scalogno.*
- *Pepe.*
- *Pasta all'uovo con farina 00.*
- *Pasta all'uovo con farina di riso.*
- *Gnocchi con farina 00/riso.*
- *Pollo.*
- *Tacchino.*
- *Manzo.*
- *Maiale.*
- *Coniglio.*
- *Vitello.*
- *Prosciutto crudo di Parma.*
- *Prosciutto crudo di San Daniele.*
- *Orata.*
- *Tonno (fresco o in vetro).*
- *Cernia.*
- *Dentice.*

- *Pesce Spada.*
- *Ricciola.*
- *Pagello.*
- *Spigola.*
- *Branzino.*
- *Salmone Selvatico.*
- *Coda di Rospo.*
- *Rana Pescatrice.*
- *Merluzzo.*
- *Nasello.*
- *Sgombro (fresco o in vetro).*
- *Caffè.*
- *Spremute.*
- *Caffè.*
- *Tisane e infusi con: malva, melissa, biancospino, valeriana, fiori d'arancio, mela, tiglio, agrumi, zenzero, limone, limone e curcuma, pesca.*
- *Latte vaccino, di capra, di capra, di capra.*
- *Latte di riso.*
- *Uova.*
- *Peperoni.*
- *Valeriana.*
- *Songino.*

- *Cetrioli.*
- *Zucchine.*
- *Finocchi.*
- *Bietola.*
- *Barbabietola.*
- *Melanzane.*
- *Indivia belga.*
- *Iceberg.*
- *Scarola.*
- *Zucca.*
- *Riso.*
- *Riso basmati.*
- *Farina di riso.*
- *Quinoa.*
- *Amaranto.*
- *Farina di tapioca.*
- *Farina di Kamut.*
- *Pasta di solo riso.*
- *Patate americane.*

Ora che abbiamo fatto la spesa cosa mi prepari per cena?

Attendi un attimo perché non abbiamo ancora finito.

Un capitolo intitolato *le 2 + 1 classi di alimenti da tenere a mente* non può terminare in questa triste e ignobile maniera.

Le due classi poco amiche e potenzialmente *dannose* per la tua linea e per la tua salute le abbiamo appena viste: quest'ultima, al contrario, impatterà su di te positivamente.

Sono certo che avrai sentito parlare molte volte di vitamine come D, C, A, B varie, E, K e tante altre.

E della vitamina J cosa ne pensi?

Ti spiego tutto ciò che non sai e che faresti bene a sapere nel paragrafo sulla colina.

Avanti senza sosta e buona lettura.

6.3 LA COLINA (Vitamina J).

Non è una novità, avendo trattato in lungo e in largo l'argomento, il fatto di effettuare una corretta manutenzione al tuo nervo vago per aiutare il tuo corpo in questi tre processi fondamentali:

- *Funzionamento dei tuoi organi (in particolare quelli che entrano in gioco quando digerisci) principali.*
- *Aumento della tua potenza di fuoco immunitaria.*
- *Maggiore capacità del tuo corpo nel proteggerti contro gli assalti del killer silenzioso del millennio: l'infiammazione cellulare.*

Questo paragrafo sulla colina non poteva mancare in quanto la tua capacità di ridurre l'infiammazione è strettamente collegata alla capacità del tuo nervo Vago di rilasciare nel tuo corpo un neurotrasmettitore che ha proprio tra le sue proprietà quella di limitare gli effetti nefasti di questo subdolo killer.

Tale neurotrasmettitore, il primo ad essere identificato come tale, è noto come *acetilcolina*⁴¹.

Prima di andare oltre mi affido di nuovo al web per permetterti di avere un'idea, senza sbagliare, di cosa sia

⁴¹ Il neurotrasmettitore acetilcolina fu la prima sostanza chimica di questo gruppo ad essere scoperta dagli scienziati e deve il suo nome originario al fisiologo Otto Leowi che nel 1921 dimostrò, durante i suoi studi sul nervo Vago, che questa sostanza era utile alla riduzione del battito cardiaco. Denominò questa sostanza *Vagusstoff* che tradotta letteralmente dal tedesco vuol dire sostanza vagale.

l'acetilcolina.

Una definizione, tratta dal sito *healthline.com* e poi da me tradotta in lingua italiana, che ho trovato utile per la sua semplicità è questa:

'L'acetilcolina (Ach) è un neurotrasmettitore che gioca un ruolo fondamentale per la funzionalità dei tuoi muscoli, nel potenziare la tua memoria, i tuoi ricordi e nel far funzionare al meglio il tuo cervello. Bassi livelli di acetilcolina sono associati a disordini del tuo sistema nervoso, a problemi di memoria e ad aumento di infiammazione sistemica'

A questo aggiungo altre manifestazioni che ho trattato in un mio articolo del *vago blog* e che potrà tornarti ulteriormente utile per avere un'idea della tua situazione attuale⁴²:

- *Confusione mentale e perdita di memoria breve termine.*
- *Facile affaticabilità che aumenta soprattutto dopo un minimo sforzo.*
- *Difficoltà a digerire.*
- *Secchezza oculare soprattutto a fine giornata.*

⁴² Leggi l'articolo completo sul blog del nervo vago da qui:
<https://www.nervovago.it/acetilcolina/>

- *Pressione bassa quando sei in posizione eretta (ipotensione ortostatica).*
- *Aumento del battito cardiaco.*
- *Colon irritabile.*

Per la spiegazione approfondita su queste ulteriori manifestazioni di scarsi livelli di acetilcolina ti rimando alla lettura del mio articolo del blog: trovi il link da digitare con le tue belle e affusolate manine nelle note della pagina precedente.

Leggilo e poi lasciami un tuo parere: ci tengo.

Il neurotrasmettitore acetilcolina riveste un ruolo di primo ordine per il corretto funzionamento di quasi tutto il tuo organismo: dalla tua sanità mentale fino a giungere alla tua sfera digestiva.

Alimentarti permettendo al tuo corpo di produrla a dovere è un'altra, ma poco conosciuta, accortezza che non può mancare.

Sfortunatamente per noi, per me e per te non esistono integratori diretti di acetilcolina.

Ciò che puoi fare è agire in questi unici due modi:

- *Agire sul tuo stile di vita recuperando la sincronia con i tuoi ritmi circadiani.*
- *Effettuare regolari esercizi di attivazione del tuo nervo vago come indicato nella seconda parte del libro, le virtù del vago.*
- *Consumare alcuni alimenti specifici che siano ricchi del precursore dell'acetilcolina.*

Questo è il motivo per cui oltre ad eliminare o limitare alimenti con alto contenuto di istamina e nichel avrai necessità di accertarti che nella tua alimentazione siano presenti cibi con un buon contenuto di *Vitamina J*.

Vitamina J meglio conosciuta come colina.
Scopriamo qualcosa in più su questo aspetto.

Cos'è la colina?

E' un nutriente essenziale per il tuo corpo.

Questo significa che il tuo corpo ne ha necessità per il suo normale funzionamento, per il mantenimento proprio equilibrio psico-fisico e per un potenziamento generale della tua salute.

Il tuo corpo, grazie al lavoro della tua ghiandola epatica

(il fegato), è in grado di produrne in autonomia un determinato quantitativo.

Ma spesso non basta.

Si tratta inoltre di un composto idrosolubile associato per similitudine al gruppo delle vitamine B⁴³.

La sua azione impatta sulla funzionalità del tuo fegato, sul tuo sviluppo cerebrale, sulle tue contrazioni muscolari, sul tuo sistema nervoso e sul tuo metabolismo.

Tra tutte le altre azioni di cui la colina è responsabile, dal momento che stai leggendo un libro che ha a che fare con cibo, ritmi circadiani e infiammazione, ti invito a tenere a mente queste tre principali:

- *Trasporto dei grassi alimentari*: la giusta presenza di colina nel tuo corpo è utile per ridurre i livelli di *colesterolo cattivo* (quello che appartiene alle classi di LDL e VLDL⁴⁴).

⁴³ Le vitamine del gruppo B sono fondamentali, tra altre cose, per il normale funzionamento del fegato e del sistema nervoso, ma innanzitutto sono importanti per la trasformazione dei carboidrati in glucosio e per il metabolismo dei grassi e delle proteine.

⁴⁴ Le VLDL sono lipoproteine cariche di grassi che vengono sintetizzate dal fegato e fungono da trasportatori di lipidi verso i tessuti periferici (soprattutto muscolare e adiposo); in tal modo, le VLDL perdono densità e si trasformano dapprima in IDL (Intermediate Density Lipoproteins

- *Funzionalità corretta del tuo sistema nervoso:* essendo un precursore dell'acetilcolina impatta direttamente su questo tuo sistema aiutando il tuo corpo a stabilizzare il tuo battito cardiaco e a rinforzare la tua risposta antinfiammatoria.
- *Dimagrimento:* un corretto quantitativo di acetilcolina, stimolato da un adeguato apporto di colina, ti aiuta a ridurre l'impatto negativo dell'infiammazione sistemica che come noto dà vita ad un circolo vizioso che induce il tuo corpo ad utilizzare in misura minore i tuoi grassi in eccesso mentre allo stesso tempo ne facilita l'accumulo.

Esistono delle categorie particolari che sono a rischio di deficienza di colina?

Certamente.

- intermedie) e poi in LDL, le quali continuano a circolare trasportando il colesterolo come ultimo elemento di cessione.

Livelli eccessivi di colesterolo VLDL non costituiscono un indicatore metabolico di buona salute, al contrario! Sono sempre indicatori di abuso alimentare e/o alcolico, fino a raggiungere una correlazione diretta con la formazione dell'aterosclerosi sia coronarica, sia cerebrale (infarto o ictus); ricordiamo inoltre che alti livelli di VLDL, quindi di trigliceridi nel sangue, sono associati ad ipertensione arteriosa (aggravata soprattutto dall'eccesso di grasso corporeo, sodio e alcol nella dieta) che di per sé aumenta ulteriormente il rischio cardio circolatorio.

Se fai parte di almeno una di queste categorie, e se nel capitolo facciamo un test hai tracciato un tuo poco lusinghiero identikit, valuta di inserire nella tua alimentazione giornaliera, se già non ne fanno parte, alimenti equipaggiati con buone quantità di vitamina J:

- *Amatori o professionisti di endurance:* fai parte di questa categoria se hai l'abitudine di svolgere sessioni interminabili di lavoro aerobico (tapis roulant o simili) o se sei un atleta di professione specializzato nella maratona o nella mezza maratona.
- *Consumatori di alcolici:* l'abuso di alcool può rendere inefficace la produzione fisiologica di colina da parte del tuo fegato e per questo motivo avrai necessità di assumerne un quantitativo supplementare.
- *Donne in menopausa:* uno dei tanti vantaggi di una corretta produzione di estrogeni è quello di permettere al tuo corpo una giusta presenza di colina. Dal momento che in menopausa la produzione di estrogeni si riduce, diventa vantaggioso per te provvedere ad

un'aumentata introduzione di questo nutriente essenziale.

- *Donne in gravidanza:* durante questa fase il tuo corpo richiede un quantitativo aumentato di colina. Questo surplus è da ricercare nella necessità di sviluppo del feto durante la fase di gestazione in relazione alla necessità di *creare* grassi di sostegno e di struttura delle varie membrane cellulari e del sistema nervoso del futuro nascituro.

Se appartieni ad una delle categorie indicate sai già cosa fare per correre ai ripari.

E' giunto ora il momento, come fatto per istamina e nichel, di vedere insieme gli alimenti principali ricchi di preziosa colina.

6.3.1 Gli alimenti ricchi di colina.

La concentrazione di vitamina j varia da alimento ad alimento.

Alcuni ne hanno meno mentre altri ne hanno di più.

E questo è ciò che deve interessarti per raggiungere il traguardo di cui abbiamo parlato.

A te una nuova lista (stavolta sarò breve) da appendere, dopo aver azionato la stampante di casa, dell'ufficio o della copisteria all'angolo, accanto alle altre che ti ho mostrato molte righe fa.

Tra tutti, consultando differenti fonti, ho selezionato gli undici con il maggior quantitativo e con la maggior frequenza di utilizzo sulle tavole degli italiani.

Fai comunque attenzione, perché sebbene molto utili, alcuni di questi alimenti potrebbero presentare concentrazioni più o meno elevate di nichel o la loro azione stimolare direttamente o indirettamente il rilascio di istamina.

Eccoli per te:

- *Petto di pollo.*
- *Petto di tacchino.*
- *Salmone.*
- *Carne di maiale magra.*
- *Carne di manzo.*
- *Uova.*

- *Gamberi.*
- *Merluzzo.*
- *Broccoli.*
- *Cavolfiori.*
- *Pisellini verdi.*

E' ora di andare avanti.



Immagine 36. Pollo e tacchino rappresentano due ottime fonti di vitamina J (colina).

Fai tesoro di questo capitolo perché sono certo che alcuni aspetti trattati, in particolare quello relativo alla colina, siano per te del tutto nuovi.

Seguimi perché ho ancora una storiella da raccontarti.

Una corretta alimentazione basata sul rispetto dei ritmi circadiani deve tener conto di un aspetto che, sedendoti nello studio del tuo medico panzerotto, nessuno o quasi ha mai tentato di indagare.

Di cosa parlo?

Della tua capacità di digerire le orecchiette con le cime di rapa.

Non mi credi?

Leggi il prossimo capitolo.

Ciao

Danilo



Vuoi scoprire cosa
ho riservato
per te?

vai ora su
www.nervovago.it/offerta-circadiana/

*I segreti della Dieta Circadiana è il primo libro che ti insegna l'arte del
mangiare circadiano*

CAPITOLO 7

COME STAI A SONNO TESORO?

*'Sono a dieta permanente. Ho perso in totale 345 kg.
In teoria dovrei essere appesa a un braccialetto'*

ERMA BOMBECK

So che avresti voluto un capitolo interamente dedicato alle ricette più succulente sulle orecchiette con le *cim de rep* (mi perdonino i miei amici pugliesi) ma la loro influenza sui tuoi ritmi circadiani sarà pressochè nulla.

Anzi potrebbe essere del tutto dannosa non tanto per me, data la mia avversione nei loro confronti, ma per te se su questo hai modo di pensarla diversamente da me.

Dal titolo di questo capitolo hai compreso che l'argomento che tratterò sarà altro.

Come stai a sonno tesoro?

Faccio ancora meglio: da quanto non ti fai una ricca

dormita senza svegliarti e rigirarti nel più volte nel pieno della notte?

Ecco alcuni dati per dar vita ad una prima riflessione.



The image is a screenshot of a news article from the Italian newspaper 'La Stampa', dated March 12, 2015. The article's main headline is 'Sonno, 1 persona su 2 dorme male e vive male' (Sleep, 1 person out of 2 sleeps poorly and lives poorly). A sub-headline reads: 'Il riposo corretto deve rispondere a tre caratteristiche: durata, continuità e profondità' (Correct rest must respond to three characteristics: duration, continuity, and depth). The article text states that sleep problems represent a global epidemic threatening the health and quality of life of 45% of the world population. It mentions the World Sleep Day on March 13, with the slogan 'quando il sonno è salvo, salute e felicità abbondano' (when sleep is safe, health and happiness are abundant). A small inset image on the right shows two hands shaking, with the text 'Le sfide più grandi. La scienza più avanzata.' (The greatest challenges. The most advanced science.) and the logo 'abbvie.it'.

Immagine 37. Estratto di articolo da 'La Stampa' dell'anno 2015.

Il quotidiano *La Stampa*, in data 12 marzo 2015, affermava in un suo noto articolo che oltre nove milioni di Italiani nell'anno 2014 avevano dichiarato di soffrire d'insonnia e che circa un 45% riteneva il proprio sonno di scarsa qualità e per nulla ristoratore.

Questo cosa vuol dire?

Davvero molto

Tornando ai numeri, considerando che il nostro paese conta circa sessanta milioni di persone, e guardando a quel 45% ci troviamo di fronte ad un vasta platea di persone (poco meno di trenta milioni) che non può far affidamento sulle proprietà benefiche del sonno notturno in termini di linea, di forma fisica e di protezione immunitaria.

Ma questi sono ormai dati che appartengono al passato.

Nel momento in cui scrivo la riga che stai leggendo sono trascorsi più di cinque anni e nel frattempo ne abbiamo viste davvero di tutti i colori⁴⁵.

In particolar modo la nostra nazione e il mondo intero hanno dovuto affrontare ben due ondate pandemiche di Sars-coV-2 meglio conosciuto come Covid-19 o Coronavirus.

La diffusione del virus, le crescenti preoccupazioni per presente e futuro hanno indotto ulteriori cambiamenti sul modo in cui riposiamo la notte.

⁴⁵ La prima stesura di questo libro risale al mese di dicembre 2020 in piena seconda ondata di Covid-19 che ha colpito l'Italia e il mondo a partire dalla fine dell'anno 2019.

Ecco gli ultimi aggiornamenti.

Un articolo molto ben dettagliato con data 27 novembre 2020 redatto da fondazione Veronesi afferma che *‘Oltre la metà degli italiani (bambini compresi), a causa dei pensieri ricorrenti riguardo salute e futuro insorti durante la quarantena, ha iniziato a dormire peggio e continuerà così anche dopo la pandemia’*.

Dello stesso avviso è l’ordine degli psicologi che, in un articolo apparso sul *Fatto Quotidiano* il giorno 19 aprile 2020, si esprime così: *‘Il 63% degli italiani soffre di stress da pandemia. I sintomi? Insonnia, ansia e depressione’*.

Il quotidiano *La Stampa* è di nuovo dello stesso avviso? Su tutta la linea.

Nel quarto articolo della serie, del 21 novembre 2020, l’articolista afferma: *‘Con il lockdown non si dorme: su Google crescono le ricerche sull’insonnia’*.

Leggendo con maggiore attenzione potrai scoprire che nei primi cinque mesi del 2020, sul motore di ricerca Google, è stato ricercata quasi tre milioni di volte la

frase *rimedi per l'insonnia*.

The image is a screenshot of a news article from the Italian newspaper 'LA STAMPA'. The article is titled 'Col lockdown non si dorme: su Google crescono le ricerche sull'insonnia'. Below the title, it states: 'Sono state 2,77 milioni nei primi 5 mesi 2020: il 58% in più rispetto all'anno precedente. Il picco alle 3 di notte'. The main image shows a man sitting up in bed, looking distressed with his hand to his face. To the right of the article, there is a financial advertisement for Hyundai GOLD with a TAN of 3,99% and TAEG of 4,83%. Below the advertisement, there are three 'ARTICOLI CORRELATI' (related articles) with small thumbnail images and titles: 'Minacce e insulti all'infermiera prima vaccinata d'Italia: "Ora vediamo quando muori"', 'Multe e chiusura per 5 giorni al bar di Madonna di Campagna: all'interno 10 clienti che consumavano', and 'Spadafora: "A gennaio riapertura di palestre e piscine se i contagi lo permettono"'. The newspaper's logo 'LA STAMPA' is at the top center, and navigation links like 'MENU', 'TOP NEWS', 'ABBONATI', and 'ACCEDI' are visible.

Immagine 38. Nuovo stratto di articolo da 'La Stampa' durante la pandemia di Covid-19 nell'anno 2020.

Si tratta di oltre il 58% in più rispetto all'anno precedente.

Ciò che desta preoccupazione non è tanto la ricerca in sé ma piuttosto che questa abbia raggiunto il proprio picco alle ore tre di notte, momento in cui di solito il corpo dovrebbe essere immerso in fase di sonno profondo per poi poterne raccogliere i numerosi vantaggi estetici, di salute e immunitari.

Quali benefici potrai trarre ritrovando un corretto riposo notturno?

Prima permettimi di riportare un'ultima affermazione del più importante giornale di divulgazione scientifica al mondo.

Cosa afferma *Nature* di così importante⁴⁶?

Fai tua una volta e per sempre l'affermazione che segue:

‘Le persone private del sonno hanno un’ aumentata sensazione di solitudine e una diminuita attività nelle regioni del cervello coinvolte nell’interazione sociale’

Cosa vuol dire tutto questo?

Ecco a te, nel prossimo paragrafo che leggerai, la spiegazione più semplice che potrai mai trovare.

⁴⁶ *Nature* è una delle più antiche ed importanti riviste scientifiche esistenti, forse in assoluto quella considerata di maggior prestigio nell'ambito della comunità scientifica internazionale. Viene pubblicata fin dal 4 novembre 1869.

7.1 PERCHE' HAI NECESSITA' DI DORMIRE BENE?

Ormai dormire bene, in tutto il mondo e non solo nella nostra nazione, è diventato un qualcosa che le persone tendono a sottovalutare con troppa leggerezza.

Nei miei oltre undici di lavoro sul campo ho avuto a che fare con diverse centinaia di persone e tutte quelle con un rapporto alterato con il sonno notturno erano solite esprimersi, in preda alla rassegnazione, più o meno in questo modo: *'E' così da anni e ormai ci ho fatto l'abitudine'*.

Si trattava esattamente di quei soggetti che, nonostante diete e impegno, non erano in grado di ottenere il minimo risultato per tutto quello che ti sarà chiaro leggendo questo capitolo.

Perché?

Il riposo notturno è colpevolmente o involontariamente, a causa dei ritmi incessanti del mondo occidentale di cui noi facciamo parte, messo in disparte.

Lasciato lì in un angolino come si è soliti fare con chi merita un castigo più o meno severo.

Lavoro, famiglia, tempo libero, cene fuori con gli amici e forse quando hai tempo ti ricordi che una buona parte, almeno un terzo, della tua giornata dovrebbe essere destinata al sonno notturno.

Siamo di fronte ad una vera e propria catastrofe!

Il sonno non può e non deve essere considerato come un lusso. E' importante per la tua salute, per la tua estetica e per la tua stabilità psicologica tanto quanto, se non di più del cibo, dell'acqua e dell'aria che respiri.

Ti passerebbe mai in mente di smettere di respirare?

E' anche vero che gli studi sulla necessità di dormire da parte del tuo corpo appartengono ad un campo di studio e di ricerca relativamente nuovo.

Solo negli ultimi anni ricercatori e scienziati hanno cambiato passo, grazie a maggiori e approfondite analisi sugli effetti negativi della deprivazione del sonno, iniziando a divulgare le ragioni per cui *dormire*

bene sia così essenziale per alcuni tuoi processi corporei da non poter esser mai più ignorato.

Si è giunti a stabilire che il tuo sonno notturno sia fondamentale per:

- *Permetterti di recuperare energia.*
- *Riparare il tuo corpo: durante la notte ha luogo il processo di ricostruzione del tuo tono muscolare.*
- *Permettere al tuo cervello di ripulirsi e di fissare i tuoi ricordi⁴⁷.*
- *Mantenerti giovane grazie alla creazione di nuove cellule e all'eliminazione di quelle danneggiate e poco utili.*
- *Ritardare l'invecchiamento cellulare: è legato al punto precedente.*
- *Aiutarti a dimagrire più rapidamente.*

Oltre a questo è anche noto cosa accada nei casi prolungati di deprivazione del sonno notturno o quando questo *non è abbastanza*.

Prendono vita tutta una serie di disturbi fisici, estetici e psicologici che includono:

⁴⁷ Il processo di *washing cerebrale* (pulizia cerebrale) ha luogo durante le fasi sonno profondo e permette di eliminare le varie sostanze di rifiuto accumulate durante il giorno.

- *Difficoltà di pensiero e ragionamento.*
- *Difficoltà di concentrazione.*
- *Pesantezza mentale.*
- *Senso di disorientamento.*
- *Mancanza di focus e di progettazione per il futuro.*
- *Insorgenza di emozioni e pensieri negativi.*
- *Variazioni umorali senza motivo apparente.*
- *Alterata percezione del senso di fame.*

Noti qualcosa in comune con la scarsa funzionalità del tuo nervo vago e con l'alterazione dei tuoi ritmi circadiani?

Davvero molto.

Se non tutto.

Ecco perché la sola scelta del cibo può rivelarsi poco vincente nel caso in cui la tua qualità del sonno fosse insufficiente.

O meglio, dovrai apprendere come combinare gli alimenti che consumi affinché questi, rispettando gli orari di attivazione e disattivazione del tuo corpo, non vadano ad interferire con il tuo rilassamento e la tua

disattivazione *nervosa* notturna⁴⁸.

Dormire poco, male o svegliarsi di continuo durante la notte produrrà un ulteriore effetto negativo: inciderà sui tuoi rapporti interpersonali, danneggiandoli forse irreparabilmente, con amici, colleghi e familiari.

A questo si aggiungono tutta un'altra serie di complicazioni collegate con la tua salute tra cui la scienza da anni annovera:

- *Diabete di tipo II.*
- *Sovrappeso.*
- *Obesità.*
- *Invecchiamento cutaneo: il temine rughe ti ricorda qualcosa?*
- *Alcune forme di cancro.*
- *Pensieri depressivi.*
- *Depressione.*

Potrà inoltre, la tua carenza di sonno notturno, influire sulla tua risposta immunitaria riducendo le tue capacità di combattere i invasori esterni (batteri e virus) e le

⁴⁸ Breus, M. J. (2016, July 29). *Eating at Night Disrupt Sleep*. Huffington Post. https://www.huffpost.com/entry/eating-at-night-disrupts-sleep_b_7867760.

varie tipologie di infezioni?

Se il tuo rapporto notturno con il letto è da anni compromesso, evito di fare il giro del palazzo per nascondermi, sei nei guai.

Il mio obiettivo è farti iniziare a sudar freddo?
Certo.

E' ora di darsi un mossa.

Qualche minuto ti pigrizia ti sarà concesso dal momento che questo mio manuale non ha ancora visto la fine.

Ma dopo averlo chiuso, e dopo averlo utilizzato come rialzo per prendere i piatti negli scaffali alti della tua cucina dovrai *agire*.

Quante ore di riposo notturno ti saranno necessarie per non creare debiti di sonno non più recuperabili?

Te ne parlo nel paragrafo che arriva.

7.2 SEI ORE DI SONNO A NOTTE POSSON BASTARE?

Il quantitativo orario di sonno da osservare varierà in base alla tua età.

Nel rispetto delle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dovresti rispettare un ammontare orario notturno, privo dei fastidiosi risvegli notturni (inclusi quelli in cui ti alzi per fare plin plin), così suddiviso:

- *Da 0 a 3 mesi: dalle 14 alle 17 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Dai 4 agli 11 mesi: dalle 12 alle 15 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Da 1 a 3 anni: dalle 11 alle 14 ore al giorno di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Da 4 a 6 anni: dalle 10 alle 13 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Da 6 a 15 anni di età: dalle 9 alle 11 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Da 16 a 18 anni: dalle 8 alle 10 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Dai 19 a 65 anni: dalle 7 alle 9 ore di sonno notturno nelle 24 ore.*
- *Dai 66 anni in su: dalle 7 alle 8 ore di sonno notturno.*

Le raccomandazioni dell'OMS sono cristalline: mai scendere sotto le sette ore di sonno notturno.



Immagine 39. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda almeno sette ore di sonno notturno, indipendentemente dall'età, senza interruzioni.

Questo ammontare rappresenta il minimo sindacale previsto per il corretto mantenimento delle funzioni del tuo organismo.

Il sonno notturno ha delle forti similitudini con il tuo stipendio.

I sindacati trovano accordi per permetterti di ricevere una paga base che ti aiuti ad arrivare agevolmente, pur tirando la cinghia, a fine mese.

Se millecinquecento euro mensili ti saranno sufficienti per mettere ogni giorno qualcosa nel piatto questo non significa che tu debba accontentarti senza cercare di incrementare il tuo cash in entrata.

Averne a disposizione due, tre o quattro mila ti metterebbe più a tuo agio.

Anche se sole sette ore di sonno sono ottimali perché non dormirne otto o nove godendo dei maggiori benefici di un riposo più lungo e di qualità?

Se la tua media si aggira da anni intorno alle cinque o sei ore mi duole doverti ripetere di nuovo che sei nei pasticci: tiratene fuori il prima possibile seguendo alla lettera i consigli che troverai nel capitolo sul metodo *mangia circadiano*.

Ti consiglio ancora una volta di approfondire il funzionamento del tuo sistema nervoso e le varie tecniche di rilassamento che ho indicato approfonditamente nel primo libro italiano sul nervo vago che trovi a questo indirizzo web: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/.

Sebbene le statistiche e gli effetti positivi o negativi del

rispetto o meno delle sette ore previste siano noti, come in ogni campo sono previste delle eccezioni di conferma alla regola.

L'argomento sonno notturno non ne è escluso.

E' il caso coloro che appartengono alla categoria degli *short sleepers* i quali, pur dormendo molto meno di quanto previsto dalle linee guida ufficiali, non presentano alcuna alterazione per ciò riguarda sfera metabolica, ormonale, immunitaria e psicologica⁴⁹.

Se non appartieni pertanto a quel circa 1-2% di *dormitori brevi*, tali a causa di rare variazioni genetiche, ti invito a considerare seriamente la tua condizione e a non aggrapparti ancora, per pigrizia, al detto '*è così da una vita, cosa posso farci!*'

Il dormire male ha la stessa evoluzione di una bomba ad orologeria.

Tu vuoi sul serio fare boom?

⁴⁹ Iorio, G. (2016, 12 novembre). *Gli "Short Sleepers", persone a cui bastano poche ore di sonno*. Meglio Sapere. <http://www.megliosapere.info/2016/11/short-sleepers/>

Ammessso che tu voglia continuare ad abitare questo pianeta, senza trasformarti in una polpettina informe per via della tua esplosione, preparati a ricevere qualche dettaglio in più in relazione alla tua qualità del sonno.

Procediamo.

7.2.1 Sonno e Insonnia.

L'insonnia è considerata uno dei principali disturbi al pari della deprivazione del sonno che si manifesta sottoforma di uno *scarso tempo dedicato al riposo notturno e/o unitamente ai risvegli notturni*.

Ho trattato questo importante argomento nel primo corso italiano sul nervo Vago, Vago Lifestyle.

Per maggiori dettagli e per accedere alle videolezioni visita questo indirizzo web: *www.nervovago.it/vago-lifestyle/*.

Ad insonnia e deprivazione del sonno si associano altri disturbi più o meno comuni tra cui è giusto menzionare le altre principali:

- *Apnee notturne.*
- *Narcolessia.*
- *Sindrome delle gambe senza riposo.*

Dal momento che stai leggendo un capitolo sul sonno ma non un trattato sui disturbi del sonno *tout court* eviterò di approfondire queste ulteriori varianti.

Nella mia mente è già vivo il progetto per la realizzazione di un nuovo libro sull'argomento e se avrai la costanza e la pazienza di continuare a seguirmi riceverai informazioni quando ne sarà il momento.

L'insonnia è considerata ad oggi una vera e propria *emergenza* sanitaria al pari di patologie comuni come il diabete.

L'averla ignorata per tanti anni è stata una grave mancanza.

Se ne soffri da tempo o se hai da tempo superato questo fastidioso disturbo sai che può essere caratterizzata da difficoltà a prendere sonno o dalla tendenza a restare con gli occhi sbarrati nel pieno della notte.

Può inoltre condurti, a causa delle gravi e numerose

alterazioni ormonali ed emotive, a risvegli mattutini improvvisi caratterizzati da eccessiva stanchezza.

Esiste un solo tipo di insonnia o differenti?

Una prima classe è riconducibile definita *insonnia temporanea* che ha come cause scatenanti eventi legati a stress improvvisi, traumi di varia natura o, nelle donne, stati di gravidanza.

Piccole o più impegnative modifiche al tuo stile di vita o il ritorno alle abitudini precedenti agli eventi l'hanno causata rappresenteranno, per te, un'ottima soluzione.

L'insonnia cronica, al contrario, può avere cause o conseguenze che si influenzano reciprocamente come:

- *Sovrappeso.*
- *Mal di schiena.*
- *Dolori di varia natura.*
- *Depressione.*
- *Menopausa.*
- *Abuso di sostanze eccitanti.*
- *Ansia.*⁵⁰

⁵⁰ L'ansia è da considerarsi un disturbo bidirezionale: la carenza di sonno ha come manifestazione sensazioni legate all'ansia e questa a sua volta può deteriorare ulteriormente il riposo notturno.

Dormire male, poco e con un scarsa qualità a quali ulteriori pericoli può esporti?

Te le mostro nuovamente con maggiori dettagli.

7.2.2 Conseguenze della deprivazione del sonno.

Su un punto siamo d'accordo e non è ammessa forma di contestazione: più della metà (e forse più) degli italiani non gode di un sonno notturno di qualità e non può pertanto avvalersi dei benefici rigeneranti e ristoratori di questa salutare pratica.

Il debito di sonno è molto simile ai debiti accumulabili in ambito finanziario: cresce fino a quando non sarai più in grado di rendere il tutto sostenibile.

Mentre con il denaro, grazie ad alcune tue abilità personali e individuali, potresti essere in grado di ripartire da zero, con il sonno il discorso prende un'altra piega.

Una volta accumulato il debito per anni potresti non essere più in grado di tornare indietro.

Più a lungo resterai senza riposare correttamente durante la notte, più velocemente tenderai a deteriorare le tua estetica e più gravi saranno le manifestazioni di scarsa salute a cui dovrai far fronte.

E più salate saranno le parcelle da pagare agli specialisti!

E' davvero questo quello che ti riserverà il futuro?

La privazione del sonno per lungo tempo sarà responsabile di una serie interminabile di disturbi:

Perdita di memoria

Durante il sonno il tuo cervello spazza via le sostanze di rifiuto⁵¹ prodotte dalla tua attività cerebrale diurna. Senza un adeguato e ininterrotto riposo notturno questa spazzatura si annida tra le tue circonvoluzioni cerebrali.

Nel tempo questo accumulo interferirà con il tuo processo di formazione dei ricordi deteriorando quella definita *memoria a lungo termine*.

⁵¹ La normale attività diurna del tuo cervello produce sostanze di scarto definite betamiloidi che se non eliminate, grazie al corretto riposo notturno, possono dar vita in primo luogo ai classici disturbi da pesantezza mentale e da mancanza di concentrazione e nei casi più gravi a forme di patologie neurodegenerative come il morbo di Parkinson o di Alzheimer.

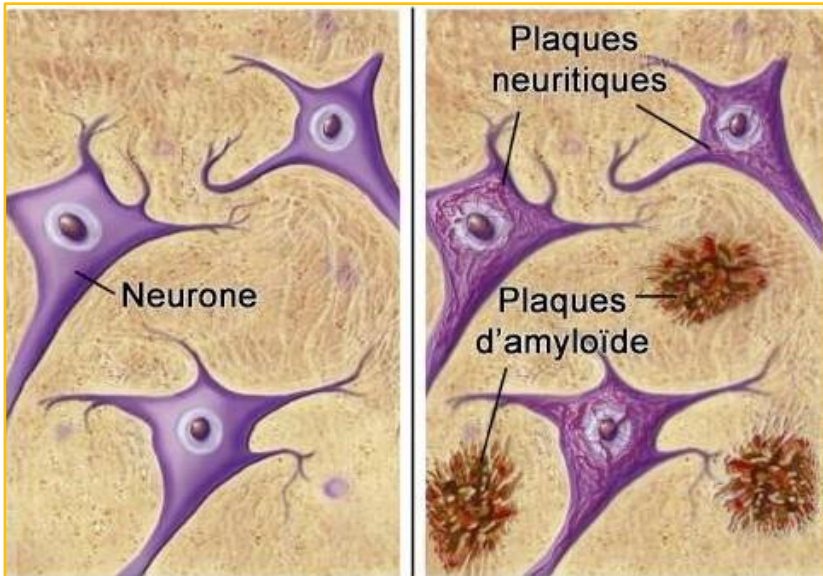


Immagine 40. Cervello 'pulito' (sinistra) e 'avvolto' da placche di betamiloidi (a destra).

Indebolimento immunitario

Quando non dormi abbastanza tendi a disattivare l'azione del tuo sistema immunitario che raggiunge la sua massima potenza durante il sonno notturno grazie alla riduzione del lavoro del tuo sistema nervoso.

Esiste un sottile gioco di equilibri tra il tuo sistema nervoso e il tuo sistema immunitario.

Entrambi sono definiti *sistemi egoistici* in quanto non sono in grado di spartirsi l'energia per il funzionamento

del tuo corpo: quando è attivo il primo il secondo deve *riposarsi*.

Questo paradigma di attivazione vale anche in senso opposto.

La nostra natura e la nostra evoluzione hanno stabilito che in presenza di luce sia maggiormente attivo il tuo sistema nervoso essendo questo il sistema necessario alla produzione di energia per lo svolgimento delle tue attività giornaliere.

Durante la notte, venendo meno questa richiesta di energia di pronto utilizzo, può prendere il comando il tuo sistema immunitario che avrà campo libero per le funzioni di base per cui è *progettato*.

Compito che potrà svolgere solo a condizione che tu raggiunga le fasi di sonno profondo e che si riducano, fino a sparire, i vari risvegli notturni e i coricamenti troppo in là nel tempo.

Hai la tendenza a contrarre le classiche influenze e frequenti raffreddori stagionali?

Dormi meglio e di più durante la notte.

Perdita della libido

Tutte quelle persone che sperimentano negli anni disturbi del sonno prima o poi vedranno diminuire in maniera significativa la voglia di dedicarsi ad appaganti sessioni sessuali.

Il motivo?

Dormire poco e male tenderà a ridurre in maniera considerevole la produzione dell'ormone sessuale: il testosterone.

Problemi cardiovascolari

Disturbi cardiaci, pressione alta e altre condizioni legate alla sfera cardiovascolare sono molto più comuni in persone che sono deprivate cronicamente del sonno notturno a causa di un'eccessiva attività cardiaca, dovuta allo scarso riposo e alla aumentata lipogenesi.

Aumento di peso

Le ricerche e anche le evidenze sul tuo corpo testimoniano che dormire poco e male tende ad incidere sul tuo peso forma e sulla tua percentuale di grasso⁵².

⁵² Per aumento di grasso corporeo o lipogenesi si intende quel processo di creazione di nuovo tessuto adiposo (il grasso). Nelle persone deprivate cronicamente del sonno questo vede è aumentato e ha come causa predisponente, non l'unica, un'eccessiva produzione dell'ormone

Il motivo?

Differenti.

Passiamo in rassegna i più comuni:

- *Aumento del senso di fame notturno dovuto ad un'alterata secrezione degli ormoni leptina e grelina (ripassa il capitolo sulla circadianità ormonale e sul senso di sazietà).*
- *Alterata produzione di altri ormoni, come glucagone e GH, che di notte favoriscono il processo di dimagrimento e di rigenerazione.*
- *Eccesso di produzione di cortisolo e insulina serali e notturni che favoriscono l'insorgenza di l'insulino-resistenza con tutte le conseguenze negative per la tua linea, la tua estetica e la tua salute.*

Esiste un modo per combattere questa piaga una volta per tutte?

Certo.

La prima è legata alla tua capacità di regolare l'attività del tuo sistema nervoso stimolando il tuo organismo al

cortisolo in orario notturno serale che tende a ridepositare grasso a livello addominale-viscerale.

rilassamento, attraverso l'azione del tuo nervo vago.

Su questo ho dedicato oltre trecento pagine nel mio libro *le virtù del vago* che ti invito a leggere in modo tale da poter integrare il tuo *mangiare circadiano* con le istruzioni fornite al suo interno.

Se ne sei già in possesso hai già a disposizione tutto ciò di cui avrai bisogno per integrare.

Una volta presa coscienza del funzionamento di questo tuo sistema, seguire un corretta alimentazione ti sembrerà un gioco di facile esecuzione.

Vedremo come fare nei prossimi capitolo di questo libro.

Ami il tuo lavoro?

Nel prossimo paragrafo c'è una sorpresa per te.

7.3 SEI UN TURNISTA?

Il termine turnista ha preso negli anni una connotazione esclusivamente di tipo professionale collegata a turnazioni lavorative di natura prettamente notturna.

Essere un turnista è molto più di questo.
Perché mi esprimo in questo modo?

La definizione ufficiale europea di turnista è questa:

'Una persona che resta sveglia per tre ore o più tra le ore dieci della sera e le ore cinque della mattina, per più di cinquanta giorni l'anno, è da considerarsi a tutti gli effetti un turnista'

A questo nutrito gruppo, a causa del nostro stile di vita sempre più lontano dalla nostra natura, apparteniamo un po' tutti.

Ora la domanda che ho per te è questa: tu a quale di queste categorie appartieni?

In base a quelle che sono le nostre abitudini il Dr. Satchin Panda, nel suo libro *the circadian code* ha identificato una serie di raggruppamenti⁵³.

Tu di quale farai parte?

- *Turnisti tradizionali*: in Italia (ne deteniamo purtroppo il primato negativo) oltre un 41,5%

⁵³ Satchin, P. (2018). *Lose weight, supercharge your energy and sleep well every night*. Vermilion.

di lavoratori è impegnato in orari atipici rispetto alla media europea che si attesta intorno al 38,5%⁵⁴.



Immagine 41. Articolo tratto dal sito linkiesta.it sul lavoro turnista in Italia.

A questa categoria appartengono i nostri militari, gli operatori del settore sanitario (medici, infermieri, ostetriche etc...), tutti coloro impegnati in operazioni di emergenza come i vigili del fuoco, dipendenti delle linee aeree e gli operatori dei call-center H24.

⁵⁴ Balduzzi, G. (2017, 15 marzo). *Lavoro notturno e festivo: in Italia stiamo peggio che nel resto d'Europa*. Linkiesta. <https://www.linkiesta.it/2017/03/lavoro-notturno-e-festivo-in-italia-stiamo-peggio-che-nel-resto-deurop/>

Mi perdonerai se ho lasciato fuori da questa lista la tua professione ma sono certo che hai colto il senso.

- *Turnisti per 'stile di vita'*: questa categoria include studenti delle scuole superiori, musicisti, artisti e tutti quei lavoratori che per questioni professionali sono costretti a svolgere la propria professione in orari avversi ai ritmi circadiani.
- *Turnisti a causa del fuso orario*: si verifica quando può accaderti di viaggiare all'interno della stessa giornata tra due o più zone con orari molto differenti. Circa dodici milioni di persone nel mondo prendono un aereo ogni giorno ed almeno la metà effettua questo viaggio tra due zone differenti⁵⁵.
- *Turnisti per 'socializzazione'*: si verifica quando hai l'abitudine di andare a letto tardi o quando la mattina ti svegli almeno due ore dopo rispetto al tuo solito orario settimanale feriale. Più del 50% della popolazione mondiale appartiene a questa categoria.

⁵⁵ Nel 2016 hanno volato con differenti compagnie aeree circa 3,5 miliardi di persone. Entro il 2035 si stima che il numero crescerà a sette miliardi con tutte le conseguenze negative del caso. Fonte Rainews.it: <https://www.rainews.it/ran24/speciali/2017/traffico-aereo-voli/>

- *Turnisti digitali*: chatti fino a tarda ora con il tuo smartphone, fai lo stesso con il tuo pc o resti in piedi fino a notte inoltrata per preparare i tuoi esami universitari? Hai guadagnato di diritto l'accesso a questa categoria.
- *Turnisti stagionali*: milioni di persone (tipico esempio sono gli abitanti delle nazioni scandinave, del Canada settentrionale o del Cile meridionale) sono esposte a meno di otto ore di luce durante l'inverno e a più di sedici ore di luce durante l'estate. Queste esposizioni estreme, a buio e luce, rendono più semplice l'alterazione dei ritmi circadiani.

Dopo tutto questo dire ho una domanda per te: tu, a quale categoria appartieni?

O forse fai parte di più di una?

A meno che tu non mi stia seguendo da Canada, Cile o Scandinavia è altamente probabile la tua presenza in una di quelle che hai appena scoperto in modo permanente o che ne abbia fatto parte in passato per un tempo più o meno breve.

Il cibo conta, la sua gestione in base agli orari di attivazione anche ma quello da cui non puoi prescindere per permettere al tuo corpo di rispondere al meglio proprio ai vari stimoli di natura nutrizionale è mantenere e recuperare, se da tempo l'hai persa, la tua migliore qualità del sonno.

Sai come si addomestica un aquila?

La privazione del sonno può sembrare innocua, ma è universalmente riconosciuta come una delle forme più crudeli di tortura.

È ampiamente utilizzata perché non lascia alcuna traccia sul corpo della vittima, ma è molto efficace nell'annientarne la volontà e per piegarla al volere altrui.

Parlando nuovamente di pennuti conosci l'espressione *sfinire l'aquila*?

Se non ne hai idea sappi che si tratta di una definizione utilizzata per descrivere una crudele tipologia di tortura derivante dall'*allenamento* a cui è sottoposto il noto volatile.

Le zampe dell'uccello vengono legate a una corda e, tutte le volte che l'animale chiude gli occhi, l'allenatore fa ondeggiare la corda, svegliandolo.

Contemporaneamente, per mantenere lo stato di veglia, viene proiettata della luce sul volto dell'animale.

Serve molto per rendere il rapace obbediente?
Di solito non più di tre giorni.

Lo stesso sistema di convincimento è utilizzato per abbattere le resistenze fisiche e psicologiche degli esseri umani.

Chi lo subisce viene obbligato a stare seduto o in piedi senza alcuna possibilità di dormire per giorni.

Chi conduce l'interrogatorio, oltre all'utilizzo della luce per tenere in stato di veglia il torturato, si aiuta gridando o battendo su superfici rumorose per impedire alla persona di addormentarsi.

Se tutto questo ti ha fatto rabbrivire sappi che dormire poco e male è la più grande violenza a cui stai sottoponendo il tuo organismo.

Da quanti anni stai subendo tutto questo?

Voglio credere che tu sia l'eccezione alla regola.
Ma se non lo sei non va affatto bene.

E' giunta l'ora della pappa.
A tra poco

Danilo

CAPITOLO 8

S.A.G.A o MANGIA CIRCADIANO?

*'Quest'estate ho perso ben dieci chili.
Sono sempre più sbadato'*

MAUROEMME

Non voglio parlarti di guerre stellari o di altre saghe importanti che hanno spinto milioni di persone in tutto il mondo nei vari cinema a farsi cicciotti grazie a popcorn, nachos e coca-cola (spero che almeno abbiano scelto la versione light) .

Poppy a parte il termine S.A.G.A ha a che fare con un acronimo di mia creazione che sta per Sistema di Autogestione Alimentare.

Come mai ho avuto questa idea?

Ho tentato per anni di cercare un modo per definire in un unico termine il modo in cui una persona, in questo caso tu, dovesse apprendere ad autogestirsi dal punto

di vista nutrizionale senza dover fare ogni volta calcoli inverosimili.

Con il cibo hai a che fare tutti i giorni e dovrai utilizzarlo, a meno che tu non decida di emulare il famigerato Angus Barberi, da qui fino alla fine dei tuoi giorni⁵⁶.

Conoscere delle semplici regole per gestirlo ti sarà senza dubbio utile.

Quale altra denominazione avrei potuto scegliere per trasmettere un'idea di autonomia gestionale se non Sistema di Autogestione Alimentare?

Non perché si tratti di una mia scelta ma ho avuto subito il sentore che fosse perfetto in quanto definisce in maniera chiara e sintetica che sarai tu a occuparti della composizione dei tuoi pasti giornalieri.

Chiaro è che le mie indicazioni e il mio modo di descriverti il S.A.G.A che troverai qui, e che nel tempo ho trasformato nel *sistema mangia circadiano*, sono in gran parte legate ai miei studi, all'applicazione fatta sul

⁵⁶ A partire dal giugno 1965, l'uomo scozzese Angus Barberi ha digiunato per 382 giorni. Viveva di tè, caffè, acqua gassata e vitamine, vivendo in casa a Tayport, in Scozia, e visitando frequentemente il Maryfield Hospital per una valutazione medica.

campo e alla mia esperienza con i miei clienti.

Mai mi sognerei di proporti un qualcosa non testato solo perché la *scienza dice che*.

Dobbiamo considerare con estremo razioicinio che gli studi scientifici spesso si svolgono in laboratorio e sono ripuliti dagli accadimenti della vita quotidiana.

Potresti pertanto trovarti d'accordo o meno con il mio modo di vedere *l'affaire nutritionel italien* ma quello che ti chiedo è di metter da parte i pregiudizi e di ascoltare con attenzione quanto ti dirò nei prossimi capitoli.

Nella vita c'è chi sceglie di far da solo e chi resta dipendente a vita dal professionista di turno perché incapace di orientarsi tra le mille mode del momento o perché ha necessità di aver al proprio fianco qualcuno che gli dica costantemente cosa mangiare, quando farlo e che lo motivi nei momenti di difficoltà a non mollare il percorso intrapreso.

Nulla di male in tutto questo: in solitaria non potremmo mai far tutto.

Quello che penso e che sostengo da tempo è che negli anni abbiamo tutti un po' esagerato con questa smania infinita di dover personalizzare ogni cosa che si fa, dall'allenamento alla dieta.

A meno che tu non soffra di patologie gravi per la qual ragione dovrai farti seguire in maniera minuziosa sulla scelta e la gestione dei cibi, per mantenerti in forma e salute dal punto di vista nervoso, immunitario, ormonale e metabolico bastano davvero pochi e tradizionali accorgimenti.

Seguire quello che faceva nostra nonna, in termini di timing nutrizionale, in fondo è la strada migliore per tutti noi.

A cosa mi riferisco?

Scoprirai tutto tra un po'.

Hai davvero la necessità di farti dire ancora e ancora che un mela o un piatto di verdure siano più salutari di un bella bomba alla crema?

Non credo.

In tutti i vari capitoli che hai letto ho cercato di fornirti

informazioni importanti e di chiarirti perché sia vitale mangiare circadiano e perché sia opportuno applicare le varie strategie legate al digiuno intermittente.

Tecniche, non a messe lì a caso, ma relazionate con le fasi di buio e luce.

A questo si aggiungono tutte quelle classi di alimenti che dovrai eliminare o inserire nel tuo piatto per potenziare la tua risposta antinfiammatoria.

Negli anni si è parlato molto di dieta antinfiammatoria basandosi solo ed esclusivamente sulla scelta dei cibi.

E' vero tutto questo oppure siamo per l'ennesima volta di fronte ad un'altra abile invenzione del marketing della salute?

Ti rispondo subito qui di seguito.

8.1 COS E' UNA DIETA ANTINFIAMMATORIA?

Mi riallaccio a quanto detto poco fa nel paragrafo precedente.

Perché batto di nuovo su questo punto?

Perché di infiammazione se ne parla da moltissimo tempo e in Italia, sebbene nello stivale si faccia molta più fatica ad apprendere determinati concetti a causa dell'elevato tasso di analfabetismo funzionale, sembra aver fatto, almeno in parte, presa.



Immagine 42. Un stile di vita antinfiammatorio è considerato legato, erroneamente, solo alla scelta di determinati alimenti.

O almeno in parte.

Dico in parte in quanto l'infiammazione sistemica (io preferisco parlare di evidenze⁵⁷) sembra ormai esser

⁵⁷ *Le evidenze da infiammazione sono tutti quei sintomi i segni che manifestano un alterato funzionamento dei quattro sistemi fondamentali del tuo organismo: metabolismo, sistema immunitario, nervoso e ormonale.*

associata solo ed esclusivamente alla scarsa bontà di determinati alimenti o all'eliminazione totale di alcune classi di cibi.

Ma mai la si lega al mancato rispetto di uno stile di vita alimentare poco rispettoso dei ritmi circadiani.

Se avessimo dato retta a nostra nonna la popolazione mondiale non sarebbe stata destinata ad un triste declino che ci vede sempre più malati.

Voglio che tu mi intenda: un piatto di pasta o un fetta di pane non hanno mai ucciso nessuno e non è questo il motivo per cui una persona (forse tu che mi leggi) tende ad essere infiammata.

Tradotto: l'eliminazione dei cibi insulinici è un cazzata nel 99% dei casi se non associata ad una corretta strategia di recupero dei ritmi circadiani.

Te ne ho già parlato nell'introduzione di questo mio manuale indicandoti nella *'tipologia di alimentazione che segui da tempo, nella tua scarsa o assente attività fisica e soprattutto nella presenza di stress, alterazione dei ritmi biologici (o circadiani) e del tuo sistema*

nervoso ' le cause scatenanti le cause di insorgenza di infiammazione sistemica.

Cause che vanno a colpire indebolendo e creando disordine nei tuoi principali sistemi organici: sistema immunitario, nervoso, ormonale e metabolismo.

Di questo ed altro ne ho parlato approfonditamente nel mio libro, *le virtù del vago*, dove ti spiego nelle oltre trecento pagine del manuale quali sono le reali cause dell'infiammazione partendo dai vari errori commessi⁵⁸.

In particolar modo nel capitolo due, quello sul sistema nervoso autonomo, ho fatto chiarezza, seppur in modo semplice, su alcuni aspetti spesso ignorati dalla maggioranza dei professionisti.

Leggilo perché aprirà la tua mente ad un modo nuovo di vedere la tua condizione attuale.

Qui in questo mio nuovo libro ho voluto parcellizzare e settorializzare la parte relativa all'alimentazione che già da sola può donarti enormi possibilità per migliorare la tua attuale condizione.

⁵⁸ *Le Virtù del Vago* è il primo libro Italiano sul nervo Vago. Lo trovi solo a questo indirizzo web: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/

Il mio consiglio è pertanto quello di leggere in maniera approfondita e di mettere in pratica le istruzioni che ti darò, valutando solo i tuoi risultati e la tua percezione di benessere e di integrare quanto troverai con quanto scritto in *le virtù del vago* e in altri testi che ho mente di scrivere nel prossimo futuro.

Dopo questa nuova pubblicità occulta fatta allo scritto del mio alter ego mi ributto nella mischia per parlarti nuovamente di pietanze varie.

Ti ripropongo nuovamente la domanda: cos'è una dieta antinfiammatoria?

Ora so che ti starai chiedendo ‘*caro il mio Danilo ma se io già sapessi tutto avrei mai acquistato questo tuo libriccino?*’

Hai ragione: mi ritiro in un angolino a fare penitenza.

Prima termino il discorso e poi prometto di espiare le mie pene in castigo dietro la lavagna.

Una dieta antinfiammatoria è, detto in termini troppo semplicistici è ‘*Un tipo di stile di vita alimentare che prevede l’eliminazione o la riduzione di alimenti*

definiti infiammatori con l'aggiunta di altri definiti antinfiammatori'.

Finita la dieta antinfiammatoria.

Chiudi il libro e vai a fare una passeggiata.

Hai avuto la pazienza di seguirmi fin qui solo per ricevere questa stupida risposta?

Che delusione!

Siamo giunti alla fine del nostro viaggio sebbene la mia definizione di eliminare gli alimenti infiammatori abbia un suo perché.

Se vorrai ridurre i tuoi livelli di infiammazione, che ti ho indicato come stimare nel capitolo *facciamo un test*, un'altra regola importante è quella di iniziare a consumare determinate classi di alimenti, come indicato, e di evitare tutti quegli alimenti definiti processati che sono ormai in gran parte ritenuti responsabili dell'aumento dei tuoi parametri da infiammazione e che non necessariamente debbano averti già condotto nei vari gironi danteschi delle più disparate patologie.

Il tuo stile di vita antinfiammatorio, per quanto riguarda la parte legata alla tua alimentazione, deve prevedere un corretto bilanciamento di proteine, carboidrati non raffinati e grassi di alta qualità e rispettare l'andamento dei cosiddetti ritmi circadiani su cui ho battuto con un dannato tra le righe di questo libro⁵⁹.

Da non dimenticare il ruolo che ricopre l'idratazione in tutto questo in quanto le dicerie più comuni consigliano di assumere massimo due litri di acqua al giorno per evitare affaticamenti renali.

Nulla di più sbagliato.

L'assunzione di acqua è legata a molti fattori, tra cui il peso e il tuo livello di massa magra, e quindi non è assolutamente saggio affermare che una donna alta un metro e mezzo debba assumere lo stesso quantitativo di acqua di uno stampellone alto due metri per centoventi chilogrammi di peso⁶⁰.

Due corporature e due composizioni fisiche differenti

⁵⁹ *Gli alimenti processati contengono spesso nitrati ed emulsionanti: i primi possono predisporre a malattie dell'intestino o ad allergie alimentari, i secondi addirittura ai tumori. Sono spesso addizionati di dolcificanti artificiali che possono avere effetti devastanti sul metabolismo. Sono privi di nutrienti, a differenza dei cibi naturali.*

⁶⁰ *Per massa magra s'intende quella parte del tuo organismo, composta da scheletro, organi, muscoli e altri compartimenti che si ottiene sottraendo il tuo grasso corporeo dal tuo peso corporeo. Può essere espressa in chilogrammi o in percentuale.*

hanno necessità di livelli di idratazione proporzionati a tali disparità.

Che ognuno assuma il giusto quantitativo senza badare a dicerie che a fine anno 2020 hanno poca ragione di essere pronunciate.

A questo punto possiamo affermare con certezza che una dieta antinfiammatoria non sia solo una semplice dieta legata all'eliminazione di questo o quell'alimento ma basata su questi tre principi:

- *Scelta di alimenti non processati e più naturali possibile.*
- *Corretta idratazione.*
- *Rispetto della circadianità alimentare.*

Da qui nasce il metodo mangia circadiano.

Come è strutturato?

Andiamo per ordine e chiudiamo in bellezza questo primo libro italiano sui segreti della dieta circadiana.

Negli anni, testando, sbagliando una, due o tre volte, riapplicando e valutando ho tracciato, per quanto non

esista la perfezione, un sentiero che potrai seguire per mettere in pratica il tuo miglior mangiare circadiano.

Come funziona?

Te ne faccio dono.

8.2 COME FUNZIONA IL METODO MANGIA CIRCADIANO?

Alcune cose sono certo che tu le abbia ben comprese ma dal momento che molto è stato detto e che da un bel pezzo abbiamo superato pagina duecentocinquanta è arrivato il momento di mettere tutto in ordine di indicarti come orientarti passo passo.

Qual è il primo punto da rispettare?

8.2.1 Testati.

Amo molto la citazione di cui ti ho fatto dono all'inizio di questo libro del nostro amato Leonardo Da Vinci: *'raro cade chi ben cammina'*.

Andare a caso è sempre una scelta poco saggia.

Testarti, come ho già spiegato anche nel libro *le virtù del vago*, è sempre la via migliore per avere almeno un'idea della propria condizione.

Se la tua condizione è ottimale e se dal capitolo *facciamo un test* è emerso che il tuo assetto psicofisico è perfetto potrai anche fare a meno di seguire uno stile di vita circadiano in quanto il tuo corpo possiede ancora tutte le proprie capacità per gestire e rimediare ai vari errori commessi.

Rispetta comunque questa tua predisposizione naturale, perché se forzerai il tuo corpo a svolgere qualcosa di innaturale le conseguenze per te potrebbero essere poco piacevoli.

Hai ancor in mente la condizione dei lavoratori turnisti per cui in Italia deteniamo il triste primato?

Per molti anni il fatto di lavorare dalle ventitrè fino alle ore sette della mattina, tanto per fare un esempio, potrebbe sembrarti normale perché il tuo corpo, adattandosi ai tuoi ritmi, produrrà una serie di aggiustamenti allo scopo di non farti percepire disagi particolari.

Ma dal momento che la notte è fatta per dormire e non per far sforzi ad un certo punto, senza preavviso, il tuo corpo smetterà di compensare.

Se la scienza ha ormai da anni stabilito che chi lavora di notte avrà un maggior rischio di sviluppare patologie di varia natura, tra cui varie forme di cancro, questo punto dovrebbe esser chiaro a molti.

Stessa cosa vale per il cibo ma se il tuo quadro fisico e psicologico è in ordine potrai permetterti qualche libertà in più.

Testati e poi effettua dei confronti a distanza di circa un mese per valutare le tue progressioni.

8.2.2 Idratati correttamente.

Una delle cose che riesce ancora a farmi imbestialire è il fatto di dover ancora oggi sentire che non si debbano superare i due litri di acqua nel corso della giornata per evitare affaticamenti renali.

La cosa che più mi stupisce è che a dire tutto ciò siano coloro che appartengono alla principale categoria del

mondo della salute.

A chi mi riferisco?

Bocca mia taci!

Sono certo tu abbia ben compreso a chi mi riferisca.

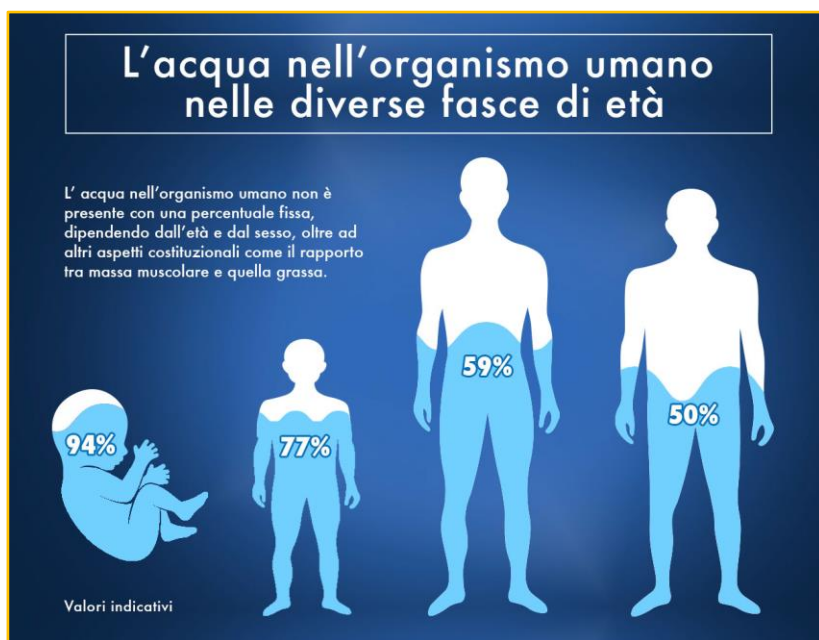


Immagine 43. Diverse percentuali di idratazione a seconda dell'età del soggetto.

Questa leggenda ha creato e tenderà a creare danni incalcolabili in quanto l'acqua, rappresentando il principale costituente dell'organismo, necessita di essere introdotta in base a parametri ben stabiliti che

tengano conto di più fattori.

Se hai la possibilità di sottoposti ad un esame della composizione corporea per stimare il quantitativo della tua massa magra dovrai calcolare quanta acqua bere in base a questo dato.

Se vorrai fare tutto in autonomia potrai stimare il tuo quantitativo idrico moltiplicando il tuo peso x 0,035.

Supponiamo che il tuo peso si aggiri sui sessantacinque chilogrammi, la quantità di acqua che dovrai mandar giù sarà pari a circa 2,3 litri di acqua che dovranno essere incrementati in base a:

- *Stress eccessivo sia mentale che fisico*: lo stress accelera il processo di degradazione delle tue proteine muscolari moltiplicando il quantitativo di rifiuti organici corporei che potranno essere smaltiti correttamente solo con un quantitativo idrico supplementare.
- *Impegno fisico aumentato*: nel caso di attività fisica ti consiglio di aggiungere almeno mezzo litro in più per sessione.

- *Eccesso di proteine alimentari*: se la tua alimentazione prevede oltre 1,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo avrai necessità di un maggior quantitativo di acqua per diluire le scorie azotate delle proteine che consumi⁶¹.
- *Stati di gravidanza*: in questo stadio ricordati che dovrai bere per due persone e quindi non potrai pensare solo a te stessa.

A tal proposito mi rifaccio per le mie indicazioni alle linee guida della *Mayo Clinic* che stima come quantitativo medio per sesso questo:

- *3,5 litri per l'uomo nelle ventiquattro ore.*
- *2,7 litri per la donna nelle ventiquattro ore*⁶².

Perché insisto molto sul fatto che tu debba considerare l'acqua un componente principale per la tua dieta antinfiammatoria-circadiana?

⁶¹ *Le proteine alimentari introdotte con la dieta, attraverso il complesso sistema della digestione, portano alla produzione, a livello del fegato, di molte sostanze di scarto. Alcune, dette scorie azotate, rimangono in circolazione sino a quando non vengono eliminate dai reni sotto forma di urea.*

⁶² Mayo Clinic Staff (2018). *Water: how much should you drink every day*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

Chiedo ancora una volta aiuto alla *Mayo Clinic* che ribadisce l'importanza di una corretta idratazione per questi motivi:

- *Ti aiuta a sbarazzarti dei tuoi rifiuti organici corporei.*
- *Mantiene la tua temperatura corporea facilitando il corretto funzionamento del tuo metabolismo: l'acqua ha un effetto anoressizzante⁶³.*
- *Lubrifica le tue articolazioni: spesso i dolori articolari sono causa di disidratazione e rappresentano uno dei principali sintomi di presenza di infiammazione e di alterazione dei ritmi circadiani.*

Per questo fermarsi al luogo comune dei due litri uguali per tutti è un azzardo da non correre al pari del fatto di iniziare a bere solo quando si percepisce il segnale della sete.

Quando sopraggiunge vuol dire che il tuo corpo è ormai disidratato.

⁶³ Thornton, S.N. (2018). Increased Hydration Can Be Associated With Weight Loss. *Frontiers in Nutrition*. 2016; 3: 18. doi: 10.3389/fnut.2016.00018

Come puoi capirlo?

In primo luogo aiutandoti analizzando in autonomia il colore delle tue urine come indicato nell'immagine che trovi a questo link, www.nervovago.it/disidratazione/ oppure valutando la presenza di alcuni di queste manifestazioni psicofisiche⁶⁴:

- *Infezioni del tratto urinario.* Una delle principali funzioni dell'acqua che bevi è quella di purificare i tuoi reni: berla infatti aiuta ad eliminare i batteri presenti nella vescica. Quando questo non accade, a risentirne è il regolare ciclo idrico: tendi ad andare meno in bagno, le tossine rimangono nell'organismo e l'urina diventa di colore più scuro.
- *Stanchezza e affaticamento.* La tua mancanza di energia è spesso collegata all'assenza di liquidi in circolo e può provocare vertigini, giramenti di testa, debolezza e, in situazioni più critiche, anche tremori. Anche se tendi a riposare bene ma al risveglio o durante

⁶⁴ Acqualys (2018). *Soffri di disidratazione? Ecco gli 8 sintomi per diagnosticarla.* <https://www.acqualys.it/disidratazione-sintomi-per-diagnosticarla/>

la giornata soffri di spossatezza e sonnolenza costanti, forse hai bisogno di bere di più.

- *Pelle e labbra secche.* Non sempre puoi risolvere secchezza e screpolature con l'applicazione di creme e unguenti idratanti. A volte questi prodotti non bastano e la causa è da ricercare in una tua scarsa idratazione e nella conseguente difficoltà a espellere le tossine attraverso il sudore. La tua pelle risulterà così molto più opaca e meno lucente.
- *Malumore e irritazione.* L'acqua porta ossigeno alle tue cellule, al tuo cervello e ai tuoi muscoli e, di conseguenza, migliora il tuo stato di benessere generale. Quando l'acqua scarseggia, il tuo corpo fa più fatica a svolgere le sue normali funzioni. Bere poco può provocare anche lievi cambiamenti neurologici che influenzano negativamente la concentrazione e causano stress, irritabilità e, a volte, forti mal di testa.
- *Alvo irregolare.* Perché l'apparato digerente lavori bene ed elimini gli scarti, avrà un costante bisogno di liquidi. Quando ti recherai in bagno per espellere le tue feci, unitamente a

queste, il tuo corpo si priverà anche di un certo quantitativo di liquidi. Se il tuo corpo sarà già parzialmente disidratato per evitare un aggravamento della tua situazione preferirà creare stati di stitichezza cronica.

- *Sete eccessiva e secchezza della bocca.* Anche questo è uno degli effetti della disidratazione meno considerati. Non bere per troppe ore ti causerà alitosi e, nel tempo, la sensazione di provare una sete smisurata e inusuale. Evita di arrivare a questo punto e cerca di idratarti con regolarità.
- *Dolori muscolari, mal di schiena e crampi.* Le tue cartilagini sono composte per un 80% e più di acqua. Un sua eccessiva diminuzione potrà dar luogo a fastidiosi dolori articolari, tra i quali si ricordano mal di schiena e dolori alle giunture. È nota, inoltre, la relazione tra disidratazione e crampi dolorosi che colpiscono soprattutto chi pratica attività sportive.
- *Prendere peso e soffrire di ritenzione idrica.* I tuoi cuscinetti di grasso, cellulite e l'aumento del tuo girovita non sono legati solo ad una

cattiva alimentazione ma anche una pessima idratazione. Bere acqua migliorerà il tuo metabolismo e ti aiuterà a perdere peso ma, attenzione: basterà anche solo una leggera disidratazione per provocare l'invio di segnali contrastanti al cervello e farti sentire il bisogno di mangiare quando in realtà ciò che ti servirà sarà il bere di più.

Sei nei guai, anche in questo caso, perché continui a ostinarti seguendo la famosa leggenda di non superare i due litri d'acqua?

Ti dico subito come rimediare.

L'acqua è definita solvente.

Il sodio invece soluto.

Il compito dell'acqua che bevi, oltre ad aiutarti per lo svolgimento delle azioni di cui ti ho parlato fino a questo momento, è quello di diluire il sodio presente in un comparto del tuo corpo definito extracellulare⁶⁵.

Nel corso delle ventiquattro ore il tuo *noto* ipotalamo

⁶⁵ Per compartimento extracellulare si intende il volume dei vari fluidi presenti all'esterno delle tue cellule: plasma, linfa, saliva, compartimenti liquidi dell'occhio, succhi digestivi, sudore, liquido cerebrospinale etc..

registra continuamente l'equilibrio presente tra i tuoi livelli di acqua e il tuo sodio corporei.

Quando l'acqua sarà troppa, come nel caso di bevute troppo eccessive in un breve lasso di tempo, sopraggiungerà lo stimolo di urinare per ripristinare quel giusto equilibrio tra soluto e solvente.

Se il tuo apporto idrico sarà insufficiente con un rapporto acqua-sodio a vantaggio del secondo si avrà un sensibile aumento nell'attività dell'ormone antidiuretico (ADH), definito anche diuretina, necessario alla ritenzione di liquidi.

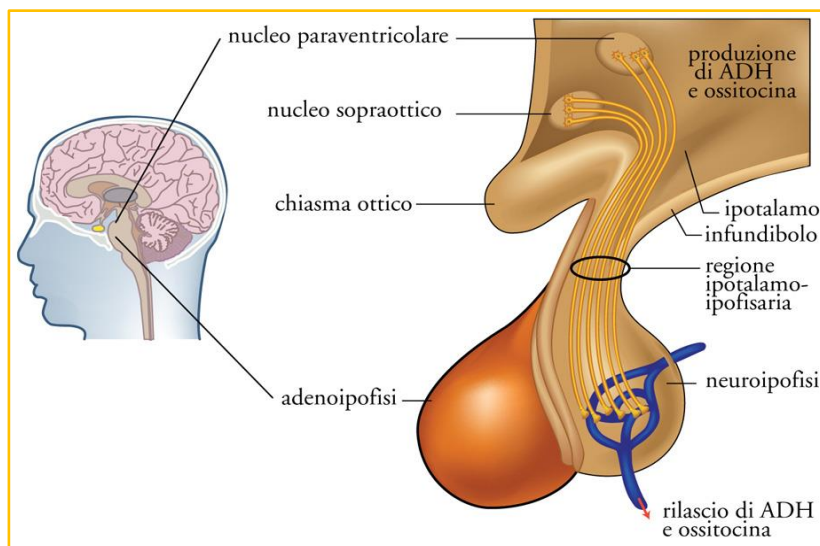


Immagine 44. Localizzazione dell'ipotalamo e stimolo di rilascio sull'ADH.

Permettami una nota su questo punto soprattutto se sei una donna: la ritenzione si verifica quando tendi a bere poco in quanto il tuo corpo percependo una carenza di liquidi in ingresso tenderà a trattenere quelli che ha per permettere al tuo corpo di mantenere un livello accettabile di liquidi necessari per il mantenimento delle tue funzioni principali.

La parola d'ordine sarà, anche in questo caso, equilibrio: niente bevute eccessive tutte d'un fiato e nessuna leggenda dei due litri come importo uguale per tutti.

Supponiamo che tu debba bere 2,6 litri di acqua al giorno in base al tuo peso nelle ventiquattro ore ecco quale potrebbe essere una buona routine da seguire, tolte le otto ore che dedicherai al sonno notturno: centosettanta cc di acqua l'ora che equivalgono a poco meno di un bicchiere piccolo.

La mia è un'indicazione di massima necessaria per render chiara l'idea che l'acqua necessita di essere distribuita in maniera più o meno omogenea e che il sodio, circa 5-6 grammi al giorno, dovrà essere sempre presente per mantenere il corretto equilibrio tra liquidi e sale.

8.2.3 Inizia il tuo percorso dalla cena.

So che questo può sembrarti strano ma tutti (o quasi) i professionisti con cui ho collaborato o dove ho inviato amici o familiari, oltre ad ignorare la presenza dei ritmi circadiani, hanno prestato poca attenzione al fatto che, in contesto di recupero alimentare, si debba ridurre di molto l'apporto calorico serale.

Questo perché?

Le strategie di cui ti ho parlato prevedono queste semplici regole:

- *La colazione dovrà essere il pasto più ricco della giornata.*
- *Il tuo pranzo dovrà essere meno calorico della colazione.*
- *La tua cena dovrà essere il pasto meno calorico delle ventiquattro ore o ti sarà permesso saltarla se deciderai di seguire una delle tre strategie legate al digiuno intermittente circadiano.*

Regole che saranno necessarie per assecondare il tuo corretto rilascio ormonale come spiegato nei capitoli precedenti.

Un eccesso alimentare serale eccessivamente ricco in calorie, disturbando il tuo sonno notturno, deprimerà la tua fame al risveglio.

Metteremo in pratica tutto questo nel capitolo denominato *le istruzioni definitive*.

Per ora tieni a mente che la tua dieta circadiana, e non solo, dovrà prevedere un punto d'inizio dalla cena del giorno precedente.

8.2.4 Attenzione alle varie classi di alimenti.

Una dieta circadiana corretta ha come obiettivo primario, mettendo per un attimo da parte le tue mire estetiche e la prova costume, quello di combattere le evidenze da infiammazione.

Per far questo avrai necessità di mettere in pratica tutte quelle azioni di tipo alimentare che dovranno mirare sia ad eliminare i vari *sovraccarichi infiammatori* sia a potenziare la tua contraerea naturale antinfiammatoria che ha come comandante in capo il tuo nervo vago.

Oltre ad approfondire il tutto nel mio libro, *le virtù del vago*, fai riferimento alle tre classi di alimenti da

eliminare, limitare o da aggiungere come spiegato nel capitolo numero sei.

Ecco un rapido riepilogo:

- *Elimina o limita gli alimenti istaminici o istamino-liberatori.*
- *Elimina o limita gli alimenti ad alto contenuto di nichel.*
- *Considera di consumare un maggior quantitativo di alimenti a base di colina.*

Il prossimo punto da osservare?

8.2.5 Pratica il digiuno intermittente circadiano.

Nel capitolo sul *CIF (Intermittent Circadian Fasting)* ho fatto una lunga carrellata dei vari sistemi legati al digiuno intermittente, alcuni più semplici ed altri più estremi.

Una dieta, dal momento che questo termine si riferisce non a qualcosa di privativo o di punitivo ma ad un corretto stile di vita, dovrà essere sostenibile.

Dovrà indurti a migliorare, ad avere maggiori livelli di energia mentale e fisica, a migliorare la tua qualità del sonno notturno per poi permetterti di ottenere una salute migliore, un vita di maggiore qualità e un corpo piacevole.



Immagine 45. Riepilogo di digiuno intermittente circadiano basato sul protocollo lean gains.

Troppo spesso ho assistito negli anni a piani alimentari incommentabili al limite della sopportazione, vedi chetogeniche e *very low-carb*, che alla fine hanno prodotto solo il desiderio, da parte del malcapitato o della malcapitata di turno, di mollare e di tornare a mangiare come prima e anche più.

Lo stesso vale per il digiuno intermittente circadiano.

E' impensabile e poco saggio chiederti, se fino ad ora hai avuto l'abitudine di consumare i soliti cinque pasti e dove la cena in famiglia si tiene alle ventuno, di stoppare la tua opera di ruminamento a partire dalle ore sedici come previsto per esempio dalla tecnica 16:8.

Come in ogni cosa ci sarà necessità di equilibrio e progressività senza impulsività e senza eccessi.

Dal momento che le varie teorie legate al *TRE* (*Time Restricting Eating*) produrranno già ottimi risultati in termini di salute, in termini di estetica e in termini di riduzione dell'inflammazione con sole dodici ore di digiuno serale notturno, ecco una routine basata sul digiuno intermittente circadiano che potrai seguire tendendo sempre a mente il timing orario dei tuoi ormoni e dei tuoi organi:

- *Step 1 - Digiuno 12:12*: colazione alle otto e cena entro le ore venti oppure colazione alle ore sette e cena alle ore diciannove o in alternativa colazione alle sei e cena alle diciotto. Mezz'ora prima o mezz'ora dopo non sposterà di molto l'ago della bilancia: l'importante è che tu concentri il cibo in una finestra di dodici ore e che digiuni per le

restanti dodici. Dormendo almeno otto ore questo primo step sarà per te molto semplice da seguire.

- *Step 2 - Digiuno 14:10*: colazione alle otto e ultimo pasto entro le ore diciotto oppure colazione alle ore sette e ultimo pasto alle ore diciassette o in alternativa colazione alle sei e ultimo pasto entro le ore sedici. Qui potrai essere più flessibile e fare ad esempio colazione entro le ore nove con l'ultimo pasto alle diciannove: l'importante è che tu concentri il cibo in una finestra di dieci ore e che digiuni per le restanti quattordici. Avendo attraversato il primo step 12:12 riuscirai a passare indenne anche questo secondo passaggio.
- *Step 3 - Digiuno 16:8*: colazione alle otto e ultimo pasto entro le ore sedici oppure colazione alle ore sette e ultimo pasto alle ore quindici o in alternativa colazione alle sei e ultimo pasto entro le ore quattordici. Anche qui potrai essere più flessibile e fare colazione entro le ore nove con l'ultimo pasto alle diciassette: l'importante è che tu concentri il cibo in una finestra di otto ore e che digiuni per

le restanti sedici. Questo sarà il passaggio più complicato in quanto non tutti saranno in grado di restare a digiuno per sedici ore per vari motivi (familiari, socializzazione o altro). Per questo l'importante è arrivare a questo step con gradualità passando prima per il 12:12 e poi per il 14:10.

Per una progressione corretta ti consiglio di stazionare per circa trenta giorni in ogni step: trenta nel 12:12, trenta nel 14:10 e lo stesso tempo nel 16:8.

Questo ti permetterà di adattarti gradualmente e di comprendere quali tra questi tre possa maggiormente adattarsi alle tue capacità di resistenza e quale o quali riterrai maggiormente sostenibili.

Un valido aiuto ti giungerà dall'idratazione: quando hai sete di solito tendi a confondere questo segnale con quello della fame.

Bevendo correttamente e distribuendo l'acqua nel corso della giornata in maniera omogenea metterai a tacere la tua voglia di cibo nella seconda parte della giornata quando potrebbe rendersi meno utile per i processi di gestione del tuo organismo.

8.2.6 Elimina il più possibile cibi processati.

Anche se ti sarà concessa una certa flessibilità, per un 10-30% a seconda della tua condizione di partenza, la scelta dei cibi dovrà ricadere il più possibile su alimenti naturali.

I cibi processati come pane e prodotti da forno confezionati, gli snack, le bibite gassate, i cereali confezionati e i prodotti pronti a base di carne, le zuppe essiccate e i prodotti ricostituiti a base di carne e pesce non sono molto salutari.

Contengono alti livelli di zuccheri aggiunti, grassi e sale, mentre sono decisamente poveri di fibre e vitamine.

Oltre ad essere caratterizzati dalle cosiddette calorie vuote sono altamente *proinfiammatori* ed un loro eccesso si è ormai dimostrato essere correlato ad un maggiore rischio di obesità, ipertensione, colesterolo elevato e addirittura alcuni tipi di cancro⁶⁶.

Analizzando più studi la percentuale di cibi processati

⁶⁶ *Le calorie vuote si associano a tutti quegli alimenti che, pur apportando all'organismo molte calorie, sono poveri o privi di macronutrienti. Sono considerate inutili ai fini nutrizionali ma sono allo stesso tempo responsabili di un eccessivo aumento di peso.*

che le persone tendono a consumare giornalmente si aggira in media tra il 35 e il 65%.

Una percentuale decisamente troppo alta per rendere la tua alimentazione antinfiammatoria.

Se poi a tutto questo sommiamo anche uno scarso rispetto dei tuoi ritmi circadiani allora la frittata è bella che fatta.

8.2.7 Attenzione alla cottura!

Vapore, forno, piastra, padella o cottura tramite raggi solari?

Molti nel momento di darti indicazioni sul cibo da consumare omettono di consigliarti come cucinare i tuoi alimenti.

Da quanto hai potuto scoprire nel capitolo uno il modo in cui scegli di cuocere i tuoi alimenti potrà rendere più o meno disponibili alcuni microelementi fondamentali per rendere più efficiente la tua alimentazione.

Oltre a questo c'è altro da rispettare per permettere al tuo corpo di rispondere in maniera corretta a ciò che

mandi giù?

Evito di riaprire un nuovo trattato sul sonno notturno perché credo che tu abbia ben compreso che senza dormire correttamente le tue risposte ormonali e metaboliche al cibo saranno profondamente alterate.

Pertanto dormi bene, mangia circadiano e riguadagna un corpo sano, bello e snello.

Ti aspetto nel prossimo capitolo per vedere insieme le *istruzioni definitive*.

Ciao

Danilo

CAPITOLO 9

LE ISTRUZIONI DEFINITIVE

*'Questa estate ho preso un paio di chili,
ora li vorrei liberare ma si sono affezionati'*

RATTODISABINA, Twitter

Perché ho chiamato questo capitolo le istruzioni definitive?

Ti racconto un breve aneddoto prima di mostrarti come, dopo le oltre quarantacinquemila righe messe giù fino a questo momento, comporre la tua alimentazione.

Tra le mie passioni c'è il *public speaking*, quell'arte strategica necessaria che ti aiuta a superare la paura di parlare in pubblico di fronte ad una platea, e non solo, quando stai per sostenere un determinato discorso su un argomento più o meno conosciuto.

Ho scoperto questo nuovo mondo grazie al mio amico Massimiliano Cavallo, il massimo esperto di Public

Speaking in Italia, con il quale collaboro da anni nella mia città natale, Roma.

Il corso che tiene, della durata di due giorni, è molto ricco di informazioni ed ha necessità di chiudersi con delle indicazioni che siano in grado di aiutarti a mettere ordine in tutto ciò che hai appreso in quelle circa venti ore di formazione.



Immagine 46. Charles "Charlie" Parker, Jr. è stato un sassofonista e compositore statunitense di musica jazz, ricordato per essere stato uno dei padri fondatori del movimento musicale chiamato bebop, oltre che per la sua padronanza della tecnica sassofonistica.

Poco prima della commovente citazione di Charlie Parker, *'la musica si impara attraverso la tecnica ma poi bisogna dimenticarla e suonare con l'anima'* il mio amico Max chiude il corso con una parte definita le

istruzioni definitive.

Se tra le cose che hai messo in cantiere in questo anno c'è quella di superare la tua paura di parlare in pubblico dai un'occhiata a questo indirizzo web: www.massimilianocavallo.com.

Ho sempre amato questa definizione perché riassume perfettamente la fase di applicazione finale.

Ricevi e apprendi tanti concetti ma poi hai necessità di dimenticare la parte teorica, appassionandosi a ciò che fai, per poi finalmente agire.

Lo stesso Cicerone, restando in tema, affermava che per saper parlare in pubblico l'unico modo per poter apprendere questa arte oratoria è quello di *esercitarsi a parlare in pubblico*⁶⁷.

Questo libro, come *le virtù del vago*, è stato un concentrato di informazioni e un libro prettamente divulgativo in cui ho cercato, come mio solito, di semplificare al meglio concetti estremamente complessi nel linguaggio più semplice possibile.

⁶⁷ Marco Tullio Cicerone (Arpino 106 avanti Cristo – Formia 43 avanti Cristo) è stato un avvocato, politico, scrittore, oratore e filosofo romano. Esponente di un'agiata famiglia dell'ordine equestre, fu una delle figure più rilevanti di tutta l'antichità romana.

Ma ora è giunto momento di mettere via lo spartito, di chiudere gli occhi per iniziare a suonare con il cuore.

In questa ultima sezione del libro, a cui seguiranno, in un capitolo apposito, alcune mie considerazioni finali, ti mostrerò come realizzare il tuo piano alimentare strutturandolo al meglio nel pieno rispetto dei tuoi ritmi circadiani.

Alt!

Non sono un nutrizionista e quindi quello che ti dirò non ha avrà nulla a che fare con la classica, e spesso poco utile, dieta che tendi a seguire e che in poco tempo ti porterà a mollare perché basata solo su visioni che noi esseri umani tendiamo a rifiutare: la rinuncia e la privazione.

Che si tratti di una dieta chetogenica, low-carb o del fatto di dover restare entro 1200-1300 kcal l'input sarà sempre lo stesso: privarti di qualcosa per troppo a lungo.

Davvero puoi pensare di abitare questo pianeta senza mai mettere sotto i denti una sola fetta di pane o un trancio di pizza perché l'insulina fa male?

Smettiamola di esser ridicoli di guardare la realtà per ciò che realmente è!

L'essere umano è risaputo essere un individuo accumulatore e vizioso: questo lo porterà inevitabilmente (per te sarà lo stesso) a cadere vittima, prima o poi, delle tentazioni.

Offrire a lui e te le giuste soddisfazioni nei giusti momenti della giornata vi permetterà di non esagerare.

9.1 RIEPILOGO RAPIDO SUI 7 PUNTI DEL MANGIA CIRCADIANO.

Ecco di nuovo le sette regole indicate:

- *Testati.*
- *Idratati.*
- *Inizia il tuo percorso alimentare dalla cena.*
- *Attenzione alle varie classi degli alimenti.*
- *Applica le varie strategie CIF.*
- *Limita i cibi processati.*
- *Attenzione alla cottura dei cibi.*

E recupera un ottima qualità del sonno.

9.2 SCHEMI BASE DEL METODO MANGIA CIRCADIANO.

Qui di seguito lo schema base che ti servirà come guida per comporre in autonomia il tuo piano alimentare.

Ne troverai uno per ogni forma di digiuno intermittente da me ritenuto più idoneo e indicato:

- *Uno per il 12:12.*
- *Uno per il 14:10.*
- *Uno per il 16:8.*

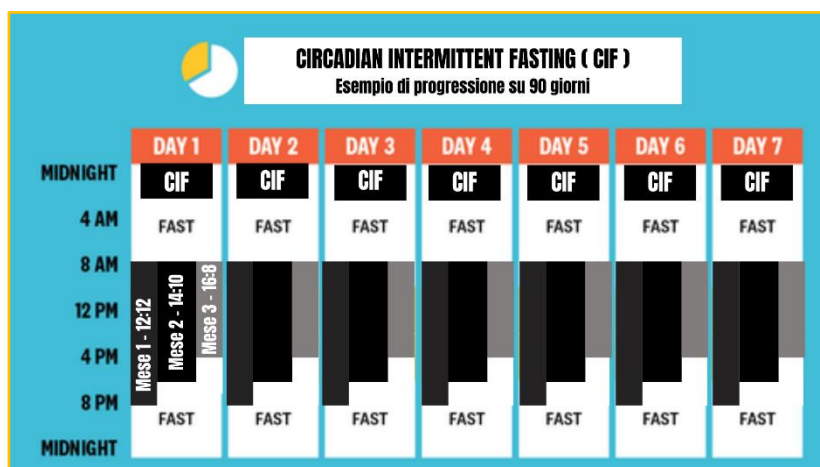


Immagine 47. Esempio di progressione di circadian intermittent fasting in cui man mano che si progredisce si riduce la finestra alimentare.

Ti consiglio di nuovo di procedere con gradualità utilizzando il 12:12 come primo step, il 14:10 come secondo e il 16:8 come ultimo.

Ma già utilizzare solo lo schema 12:12 potrà darti ottimi risultati.

Si parte!

9.2.1 Schema base circadiano 12:12.

Lo schema prevede dodici ore di finestra alimentare e dodici ore in cui devi asteneri dal consumare cibo.

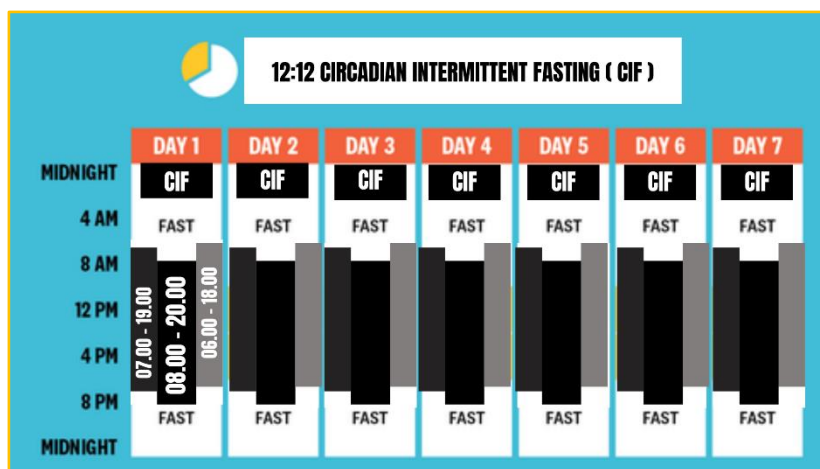


Immagine 48. Esempio di schema base circadiano 12:12 suddiviso in tre differenti finestre alimentari: 7.00 – 19.00, 08.00 – 20.00 e 06.00 – 18.00.

Gli alimenti non prevedono pesi, mentre gli orari principali da rispettare sono legati in maniera più ferrea al primo pasto, la colazione e all'ultimo, la cena.

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 8.00)

1 frutto (2)

1 fonte di carboidrati complessi senza glutine (no mais) (3)

Marmellata o Miele (3)

Una fonte proteica (1)

- Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).

- A colazione devi mangiare fino a sazietà.

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

Yogurt greco senza zuccheri aggiunti

1 fonte di carboidrati complessi senza glutine (no mais)

- La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto a colazione e spuntino della mattina.

PRANZO

Un piatto di verdure (1)

Una fonte proteica (2)

Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 frutto piccolo
1 pugno di frutta secca oleosa
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

CENA

(da svolgere tra le ore 18.00 e entro le ore 20.00)

*1 fonte di vegetali (1)
1 fonte proteica piccola (opzionale)(2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- *Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).*
- *Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.*

Note aggiuntive da considerare con attenzione sullo schema base circadiano 12:12

- *Inizia sempre questo piano dalla cena la prima volta che lo svolgi per stimolare la fame al risveglio.*
- *Se preferisci puoi utilizzare spezie per insaporire.*
- *Valuta con attenzione i vari metodi di cottura come indicato nel capitolo 1.*
- *Il consiglio all'inizio, almeno per i primi 15-20 giorni, è quello di limitare fortemente gli alimenti (inclusi spezie e condimenti) che stimolano l'istamina e contengono nichel per dare respiro al tuo corpo.*
- *Calcola il tuo apporto idrico con la formula $0,035 \times \text{peso corporeo}$ e tieni a mente le linee guida sull'idratazione indicate nel capitolo e nel paragrafo apposito sull'idratazione.*
- *Utilizza le liste alimentari indicate nelle varie sezioni per effettuare le sostituzioni alimentari rendendo la tua alimentazione più varia e meno monotona.*

9.2.2 Tre esempi di schema base circadiano su 12:12.

Dal momento che in questo paese esistono delle leggi dovrò ripetere ad ogni esempio dimostrativo la premessa iniziale del libro.

'Ci tengo a precisare che gli schemi e le informazioni alimentari e non che troverai in questa guida non rappresentano in nessun modo una mia prescrizione di natura nutrizionale nè dietologica nè di cura delle patologie ma vogliono essere un semplice aiuto per permetterti di comprendere al meglio come comporre i tuoi pasti per una corretta educazione alimentare.

Qualora avessi dubbi riguardo il tuo attuale stato di salute ti invito a consultare il tuo medico curante o uno specialista di riferimento .

Mi ritengo pertanto esonerato da danni a te procurati o a terze parti nel caso in cui tu di tua iniziativa decidessi senza consultare lo specialista di riferimento, di utilizzare o cedere ad altri gli schemi che vedi in basso '.

Esempio 12:12 n°1

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 8.00)

1 banana (2)

Pane di riso (3)

Marmellata di pesche (3)

Tacchino fresco affettato da banco (1)

- Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).
- A colazione devi mangiare fino a sazietà.
- Evita l'acquisto di affettato imbustato per l'eccessiva presenza di conservanti e additivi chimici.

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

*Yogurt greco bianco senza zuccheri aggiunti
Galette di Kamut*

- La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.

PRANZO

*Zucchine (1)
Petto di Pollo (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 mela
1 porzione piccola di pistacchi
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

CENA

(da svolgere tra le ore 18.00 e entro le ore 20.00)

*Melanzane (1)
Petto di Tacchino (2)*

Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- *Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).*
- *Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.*

Esempio 12:12 n°2

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 8.00)

*1 Mela (2)
Galette di riso (3)
Miele (3)
Uova (1)*

- *Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).*
- *A colazione devi mangiare fino a sazietà.*

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

*Yogurt Greco alla frutta senza zuccheri aggiunti
Galette di quinoa*

- *La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.*

PRANZO

*Iceberg (1)
Carne di manzo (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 arancia
1 porzione piccola di pinoli
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

CENA

(da svolgere tra le ore 18.00 e entro le ore 20.00)

*Radicchio (1)
Coniglio (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).
- Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.

Esempio 12:12 n°3

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 8.00)

*Melone bianco invernale (2)
Pane alla quinoa (3)
Marmellata di ciliegie (3)
Petto di pollo fresco affettato da banco (1)*

- Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).
- A colazione devi mangiare fino a sazietà.

- Evita l'acquisto di affettato imbustato per l'eccessiva presenza di conservanti e additivi chimici.

SPUNTINO DELLA MATTINA (se non hai fame saltalo)

Yogurt bianco senza lattosio e senza zuccheri aggiunti
Crackers di riso

- La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.

PRANZO

Finocchi (1)
Carne di vitella (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO (se non hai fame saltalo)

1 frutto piccolo
1 porzione piccola di noci pecan
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)

CENA

(da svolgere tra le ore 18.00 e entro le ore 20.00)

1 Insalata mista composta da: cetrioli, songino e indivia belga (1)
Salmonc (non affumicato): preferibile cotto al forno (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).
- Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.

9.2.3 Schema base circadiano 14:10.

Lo schema prevede dieci ore di finestra alimentare e quattordici ore di astensione dal cibo.

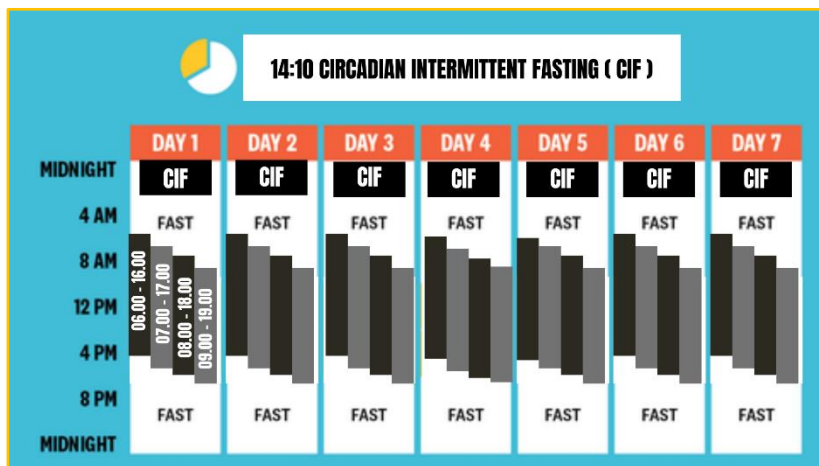


Immagine 49. Esempio di schema base circadiano 14:10 suddiviso in quattro differenti finestre alimentari: 6.00 – 16.00, 07.00 – 17.00, 08.00 – 18.00 e 09.00 – 19.00.

Gli alimenti non prevedono pesi, mentre gli orari principali da rispettare sono legati in maniera più ferrea al primo pasto, la colazione e all'ultimo, la cena.

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 9.00)

1 frutto (2)

1 fonte di carboidrati complessi senza glutine (no mais) (3)

Marmellata o Miele (3)

Una fonte proteica (1)

- *Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).*
- *A colazione devi mangiare fino a sazietà.*

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

*Yogurt Greco senza zuccheri aggiunti
1 fonte di carboidrati complessi (no mais)*

- *La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.*

PRANZO

*Un piatto di verdure (1)
Una fonte proteica (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- *Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).*

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 frutto piccolo
Un manciata frutta secca oleosa
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

CENA

(da svolgere tra le ore 18.00 e entro le ore 19.00)

*1 fonte di vegetali (1)
1 fonte proteica piccola (opzionale)(2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- *Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).*
- *Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.*

Note aggiuntive da considerare con attenzione sullo schema base circadiano 14:10

- *Hai già effettuato il tuo ciclo di adattamento con lo schema circadiano 12:12: hai già ridotto la fame serale e aumentato quella al risveglio.*
- *Prosegui sempre con la colazione come pasto calorico più importante e con l'ultimo il meno calorico.*
- *Se preferisci puoi utilizzare spezie per insaporire.*
- *Valuta con attenzione i vari metodi di cottura come indicato nel capitolo 1.*
- *In questa fase come vedrai grazie agli esempi di combinazione alimentare indicati potrai avere maggiore libertà riguardo l'introduzione di determinati alimenti.*
- *Calcola il tuo apporto idrico con la formula $0,035 \times \text{peso corporeo}$ e tieni a mente le linee guida sull'idratazione indicate nel capitolo e nel paragrafo apposito sull'idratazione.*
- *Utilizza le liste alimentari indicate nelle varie sezioni per effettuare le sostituzioni alimentari rendendo la tua alimentazione più varia e meno monotona.*

9.2.4 Due esempi di schema base circadiano su 14:10

Dal momento che in questo paese esistono delle leggi ripeto anche in questo caso la mia premessa iniziale:

'Ci tengo a precisare che gli schemi e le informazioni alimentari e non che troverai in questa guida non rappresentano in nessun modo una mia prescrizione di natura nutrizionale nè dietologica nè di cura delle patologie ma vogliono essere un semplice aiuto per permetterti di comprendere al meglio come comporre i tuoi pasti per una corretta educazione alimentare.

Qualora avessi dubbi riguardo il tuo attuale stato di salute ti invito a consultare il tuo medico curante o uno specialista di riferimento .

Mi ritengo pertanto esonerato da danni a te procurati o a terze parti nel caso in cui tu di tua iniziativa decidessi senza consultare lo specialista di riferimento, di utilizzare o cedere ad altri gli schemi che vedi in basso '.

Esempio 14:10 n°1

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 9.00)

*1 kiwi giallo o verde (2)
Pane senza glutine a scelta (no mais) (3)
Marmellata di arance (3)
Tacchino fresco affettato da banco (1)*

- Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).*
- A colazione devi mangiare fino a sazietà.*
- Evita l'acquisto di affettato imbustato per l'eccessiva presenza di conservanti e additivi chimici.*

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

Yogurt di kefir alla frutta senza zuccheri aggiunti

Galette di riso

- La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.

PRANZO

*Insalata mista composta da radicchio, finocchi e zucchine (1)
1 porzione di pesce a scelta tra gli alimenti amici del nichel (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*2 mandaranci
1 porzione piccola di nocciole
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

NOTA IMPORTANTE

Se fai colazione alle ore 6.00 o alle ore 7.00 ti troverai a svolgere verosimilmente l'ultimo pasto verso le ore 16.00 o le ore 17.00. Questo potrebbe impedirti di svolgere regolarmente il tuo spuntino perché troppo ravvicinato con l'ultimo pasto.

Ripartisci lo spuntino in questo modo: sposta il frutto a pranzo e la porzione di frutta secca piccola inseriscila nell'ultimo pasto della giornata. Se al contrario fai colazione verso le ore 8.00 non dovresti aver problemi ad effettuare lo spuntino del pomeriggio e poi l'ultimo pasto verso le ore 18 nel rispetto della formula del digiuno intermittente circadiano 14:10.

CENA O ULTIMO PASTO

(da svolgere massimo entro le ore 19.00 circa o dopo 10 ore dalla colazione)

*Valeriana (1)
Salmone selvatico al vapore (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).

- Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.

Esempio 14:10 n°2

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 9.00)

*1 arancia (2)
Galette di riso basmati (3)
Marmellata di amarene (3)
Formaggio fresco senza lattosio a scelta (1)*

- Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).
- A colazione devi mangiare fino a sazietà.

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

*Miele
Pane senza glutine**

- *Con farina di riso, quinoa o amaranto un composta da un mix di queste (no mais).
- La fonte di carboidrati deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.

PRANZO

*Insalata mista composta da iceberg e carciofi (1)
Petto di pollo (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 porzione di melone bianco o di altra forma
1 porzione piccola di noci di macadamia
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

NOTA IMPORTANTE

Se fai colazione alle ore 6.00 o alle ore 7.00 ti troverai a svolgere verosimilmente l'ultimo pasto verso le ore 16.00 o le ore 17.00. Questo potrebbe impedirti di svolgere regolarmente il tuo spuntino perché troppo ravvicinato con l'ultimo pasto.

***Ripartisci lo spuntino in questo modo:** sposta il frutto a pranzo e la porzione di frutta secca piccola inseriscila nell'ultimo pasto della giornata. Se al contrario fai colazione verso le ore 8.00 non dovresti aver problemi ad effettuare lo spuntino del pomeriggio e poi l'ultimo pasto verso le ore 18 nel rispetto della formula del digiuno intermittente circadiano 14:10.*

CENA O ULTIMO PASTO

(da svolgere massimo entro le ore 19.00 circa o dopo 10 ore dalla colazione)

Songino (1)

Una porzione di pesce a scelta tra i cibi amici del nichel (2)

Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).*
- Se noti ancora disturbi del sonno a seguito di questa cena elimina la quota proteica e consuma solo un piatto di vegetali unitamente al condimento in olio d'oliva.*

9.2.5 Schema base circadiano 16:8.

Questo schema prevede otto ore in cui ti sarà permesso consumare cibi e sedici ore in cui la regola prevede che tu digiuni.

Gli alimenti non prevedono pesi, mentre gli orari principali da rispettare sono legati in maniera più ferrea anche in questo caso al primo pasto, la colazione e all'ultimo, la cena.

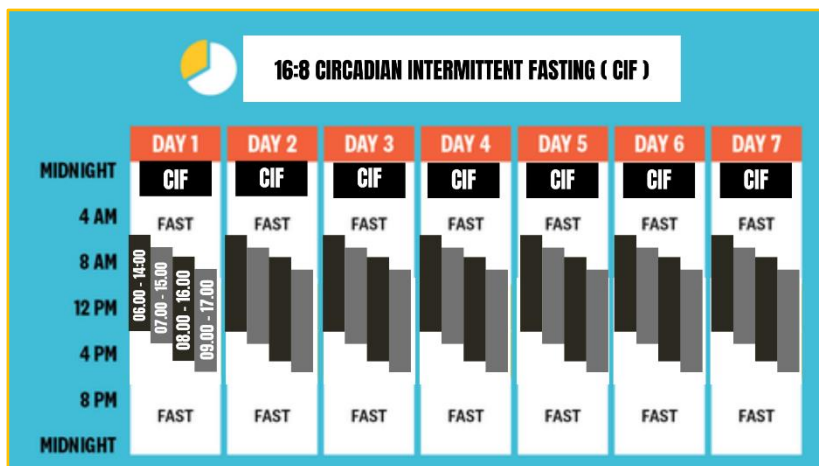


Immagine 50. Esempio di schema base circadiano 16:8 suddiviso in quattro differenti finestre alimentari 'più strette': 6.00 – 14.00, 07.00 – 15.00, 08.00 – 16.00 e 09.00 – 17.00.

In questo terzo step effettuerò una piccola variazione: troverai solo lo schema base senza indicazioni di composizione degli alimenti.

Perché questo?

Nei due precedenti ti ho già mostrato tutto quello che dovrai fare per strutturare in autonomia i tuoi piani alimentari basati sul digiuno intermittente circadiano.

Il primo passo per non appesantire il tuo nuovo percorso ha avuto inizio con lo schema 12:12 subito seguito dal successivo, leggermente più impegnativo, 14:10.

Chiudiamo la mia serie di informazioni con l'ultimo step che ti metterò ancora di più alla prova.

Non sarà un obbligo per te seguirlo sebbene il mio consiglio sia comunque quello di sfidarti perché potresti andare incontro a questi terribili effetti collaterali:

- *Maggior dimagrimento.*
- *Forma fisica più gradevole.*
- *Miglioramento di salute.*
- *Maggiore lucidità mentale.*
- *Aumento della tua autostima.*

Inclusi i vari miglioramenti e benefici di cui ti ho già parlato in lungo e in largo in questa guida.

Ecco qui in basso lo schema base che potrai comporre a tuo piacimento scegliendo i vari alimenti presenti nelle liste indicate nelle varie sezioni.

Il mio consiglio è comunque quello di alternare e di non

abusare di alimenti con alta presenza di istamina e nichel per una migliore risposta organica.

Seguendo con attenzione le indicazioni dei due precedenti cicli prenditi da questo momento maggiore libertà nella scelta dei cibi utilizzando le liste che hai visionato nel capitolo sei.

Effettua, per avere un'idea delle tue progressioni, le autovalutazioni previste dal capitolo *facciamo un test* più un controllo periodico, ogni tre settimane circa, del tuo peso e delle tue circonferenze corporee con le indicazioni che trovi a questo indirizzo web: <https://youtu.be/H3nExB02QFU>.

A questo unisci sempre un'ulteriore analisi delle tue risposte sia fisiche, sia mentali sia energetiche in quanto non esiste una soluzione univoca e uguale per tutti.

COLAZIONE

(da svolgere tra le ore 6.00 o entro le ore 9.00)

1 frutto (2)

1 fonte di carboidrati complessi senza glutine (no mais) (3)

Marmellata o Miele (3)

Una fonte proteica (1)

- *Consuma come primo alimento la fonte proteica (1), poi il frutto (2) e infine la fonte di carboidrati + miele o marmellata (3).*
- *A colazione devi mangiare fino a sazietà.*

SPUNTINO DELLA MATTINA

(se non hai fame saltalo)

*Yogurt Greco (o yogurt o kefir) senza zuccheri aggiunti
1 fonte di carboidrati (1 frutto o una fonte di carboidrati complessi
senza glutine* a seconda del tuo senso di sazietà)*

- **Con farina di riso, quinoa o amaranto un composta da un mix di queste o altre farine senza glutine purchè esenti da mais.*
- *La fonte di carboidrati complessi, se presente, deve essere inferiore in termini quantitativi e calorici rispetto alla colazione.*

PRANZO

*Un piatto di verdure (1)
Una fonte proteica (2)
Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale*

- *Consuma come primo alimento la fonte di vegetali (1), poi la fonte proteica (2).*

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

(se non hai fame saltalo)

*1 frutto piccolo
Un manciata frutta secca oleosa
(opzionale se non hai problemi con istamina e nichel)*

NOTA IMPORTANTE

Facendo colazione tra le ore 6.00 e le ore 9.00 ti troverai a svolgere verosimilmente l'ultimo pasto tra le ore 14.00 e le ore 17.00. Questo potrebbe impedirti di svolgere regolarmente il tuo spuntino perché troppo ravvicinato con l'ultimo pasto.

Segui queste ulteriori istruzioni:

- Se fai colazione alle ore 6.00 cerca di effettuare il pranzo verso le ore 12.00 (aggiungi al pranzo, se non percepisci la piena sazietà, il frutto previsto per lo spuntino del pomeriggio) e l'ultimo pasto verso le ore 14.00 (aggiungi la quota di frutta secca oleosa, se non percepisci la piena sazietà, alla composizione dell'ultimo pasto).

- Se fai colazione verso le ore 7.00 cerca di effettuare il pranzo verso le ore 13.00 (aggiungi al pranzo, se non percepisci la piena sazietà, il frutto previsto per lo spuntino del pomeriggio) e l'ultimo pasto verso le 15.00 (aggiungi la quota di frutta secca oleosa, se non percepisci la piena sazietà, alla composizione del tuo ultimo pasto).

- Se al contrario fai colazione verso le ore 9.00 non dovresti aver problemi ad effettuare lo spuntino del pomeriggio e poi l'ultimo pasto verso le ore 17 nel rispetto della formula del digiuno intermittente circadiano 16:8.

ULTIMO PASTO

(da svolgere massimo entro le ore 17.00 circa o dopo 8 ore dalla colazione)

1 fonte di vegetali (1)

1 fonte proteica piccola (2)

Condimenti: olio evo o extravergine di oliva e poco sale

- *Consuma prima la fonte di vegetali (1) e poi quella proteica (2).*

Note aggiuntive da considerare con attenzione sullo schema base circadiano 16:8

- *Hai già effettuato i tuoi cicli di adattamento alle due fasi precedenti del digiuno intermittente circadiano.*
- *Prosegui sempre con la colazione come pasto calorico più importante e con l'ultimo il meno calorico.*
- *Se preferisci puoi utilizzare spezie per insaporire.*
- *Valuta con attenzione i vari metodi di cottura come indicato nel capitolo 1.*
- *In questa fase come hai notato puoi permetterti una maggiore libertà nello scegliere i vari alimenti indicati: puoi tornare a mangiare quasi tutto prestando sempre particolare attenzione ai vari cibi ricchi di istamina e nichel.*

- *Calcola il tuo apporto idrico con la formula $0,035 \times \text{peso corporeo}$ e tieni a mente le linee guida sull'idratazione indicate nel capitolo e nel paragrafo apposito sull'idratazione.*
- *Utilizza le liste dei cibi indicate nelle varie sezioni per effettuare le sostituzioni alimentari rendendo la tua alimentazione più varia e meno monotona.*

E' finita qui?

Ti ho mentito: c'è ancora un ultimo capitolo.

Di cosa ti parlerò per chiudere definitivamente il nostro viaggio di apprendimento dell'arte di mangiare circadiano?

Ti tengo ancora un po' sulle spine.

Leggimi ancora una volta.

Ciao

Danilo



Vuoi scoprire cosa
ho riservato
per te?

vai ora su
www.nervovago.it/offerta-circadiana/

*I segreti della Dieta Circadiana è il primo libro che ti insegna l'arte del
mangiare circadiano*

CAPITOLO 10

INTEGRAZIONI AL 'MANGIA CIRCADIANO'

*'La dieta è una guerra. E se la dieta è una guerra,
io faccio l'obiettore di coscienza'*

GINO BRAMIERI

Eccoci qui di nuovo.

Mi riallaccio alla fine del capitolo nove perché ho necessità di difendere il mio onore.

Quando una persona mente, per qualsiasi ragione, a chi gli ha concesso fiducia in qualche modo commette peccato.

Ti avevo promesso più volte che il capitolo *istruzioni definitive* avrebbe chiuso questo primo libro italiano sulla nutrizione circadiana ma alla fine ho ritenuto opportuno approfondire.

In realtà non era previsto.

Mi sono reso conto da una parte di aver dato per scontato, come se tu ne fossi già a conoscenza, alcune informazioni e dall'altra che il capitolo che hai appena letto avrebbe necessitato di alcune modifiche ma ho comunque deciso di chiuderlo per non appesantirlo.

Ma cosa ho dimenticato di dirti?
Più di qualche cosa.

Ti spiego tutto.

10.2 IL GLUTINE.

Il glutine è un argomento sul quale si dibatte molto perché sia gli studi sia le risposte individuali dei singoli individui che lo consumano differiscono in differenti casi anche di molto.

Chi afferma che il glutine faccia male, chi che dia vita la fenomeno della permeabilità intestinale e chi che il glutine si possa mangiare sempre e comunque.

Chi ha ragione?
Scopriamolo.

La moda del *gluten-free* è una qualcosa che ha preso ampiamente piede nel nostro paese e non solo.

Molte persone decidono di eliminarlo a seguito di tutta una serie di disturbi che possono spaziare dalle varie intolleranze o perché colpite da celiachia.

In altri casi se ne consiglia l'eliminazione, in forma preventiva e indipendentemente dal fatto di manifestare risposte avverse, perché sembra possa possedere effetti benefici su estetica e salute.

Cos'è il glutine?

E' un termine collettivo che si riferisce a particolari proteine definite *prolamine* presenti nel grano, nell'orzo, nella segale e nel triticale che altro non è che un ibrido artificiale tra la segale e il grano duro creato alla fine del XIX° secolo e solo ultimamente coltivato su larga scala.

Ogni prolamina possiede differente struttura e differenti proprietà.

Quelle più conosciute sono la *gliadina* e la *glutenina* mentre nell'orzo quella di riferimento viene definita

ordeina.

Perché il glutine è spesso accusato di essere causa di problemi al tratto intestinale?

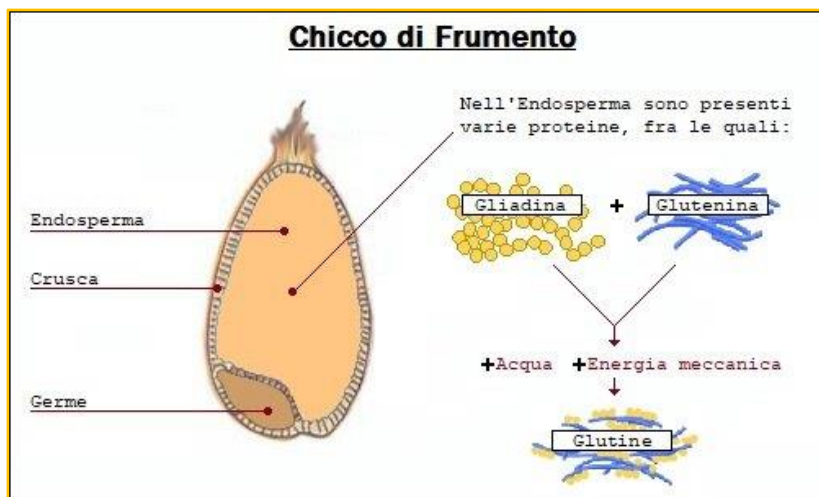


Immagine 51. Struttura e composizione tipo di un chicco di frumento.

Perché le varie proteine del glutine sono altamente resistenti agli enzimi della proteasi che hanno il compito di scomporre le proteine nel tuo tratto digestivo⁶⁸.

Questa incompleta digestione delle proteine permette ai vari peptidi di attraversare la barriera del tuo piccolo

⁶⁸ Con il termine proteasi (o proteinasi, peptidasi, enzima proteolitico) si indica un enzima che sia in grado di catalizzare la rottura del legame peptidico tra il gruppo amminico e il gruppo carbossilico delle proteine.

intestino, dando luogo al fenomeno della *permeabilità intestinale*, andando poi ad invadere il resto del tuo organismo⁶⁹.

Questa anomala attività è considerata responsabile dell'insorgenza di vari disturbi autoimmuni collegati al glutine come la celiachia, o altri, di cui ti ho parlato in precedenza.

Può il solo glutine essere responsabile dell'insorgenza di numerosi disturbi autoimmuni?

Te la racconto meglio perché detta così non mi piace.

Tutte le persone che consumano alimenti contenenti glutine saranno certe di contrarre disturbi su base autoimmune o di veder crollare la propria forma estetica?

Non è proprio così.

Prima di darti la mia risposta e dirti cosa ho sperimentato direttamente su di me e quali risposte ho ricevuto da parte dei miei e delle mie clienti ti mostrerò le tre condizioni, più o meno gravi, a cui potresti andare

⁶⁹ I peptidi sono considerati composto polimerico le cui molecole sono formate da amminoacidi legati tra loro con un legame di tipo ammidico (legame peptidico).

incontro se il tuo rapporto con il glutine non andasse a buon fine.

10.2.1 La Celiachia.

La celiachia è uno dei tanti disturbi su base autoimmune causata sia da cause genetiche e sia da fattori ambientali.

Da dati facilmente reperibili sembra che colpisca circa l'1% della popolazione mondiale⁷⁰.

In alcuni paesi come Messico, Finlandia e Nord Africa questa percentuale raggiunge numeri decisamente più elevati: circa un 5%.

Leggi bene quello sto per dirti.

‘La celiachia è una condizione cronica associata al consumo di glutine in persone già suscettibili’

⁷⁰ Mahadov & Green (2011). Celiac Disease. *Gastroenterology & Epatology*, 7(8): 554–556. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3264942/>.

Se a questo sommi la mia precedente affermazione attraverso la quale ti ho fatto notare che la celiachia è associabile in quasi egual misura sia a cause genetiche che ambientali è facile comprendere che il solo glutine non sia sufficiente per scatenare una risposta così violenta che comprende:

- *Danno agli enterociti intestinali.*
- *Danno intestinale.*
- *Malassorbimento dei nutrienti.*
- *Diarrea.*
- *Perdita di peso eccessiva.*
- *Dermatiti diffuse.*

La diagnosi?

Potrà esserti utile sottoporli ad una biopsia intestinale di cui dovrai discutere non con me ma con il tuo medico curante.

10.2.2 Allergia al grano.

Siamo di fronte ad una manifestazione di disagio molto comune nei soggetti di giovane età e meno in quella adulta.

Anche in questo caso possono manifestarsi anormali risposte immunitarie causate dalle proteine presenti nel grano e nei prodotti che lo contengono.

Quali sono i sintomi e i segni più comuni?

- *Nausea.*
- *Reazioni allergiche.*
- *Respirazione difficoltosa.*

Siamo comunque di fronte a qualcosa di molto lontano dalla celiachia la quale può esser presente anche in concomitanza di allergia al grano.

10.2.3 Sensibilità al glutine non celiaca.

Molte persone riferiscono di sentirsi stanche e affaticate dopo aver consumato alimenti a base di glutine.

A te accade mai dopo aver mangiato il tuo panino integrale o i tuoi crackers ai cinque cereali?

La sensibilità al glutine non celiaca si manifesta, sempre con maggiore frequenza, in tutte quelle persone che non presentano né celiachia e né allergia al grano.

Tuttavia chi ne è colpito riferisce disturbi come:

- *Mal di testa.*
- *Stanchezza.*
- *Dolori articolari.*

Sintomi che si manifestano ogni qual volta queste persone tendono a consumare cibi con glutine.

Le differenze							
Che cos'è	Le cause	Sintomi gastrointestinali	Sintomi extraintestinali	Diagnosi	Terapia	Complicanze	
CELACHIA 1% Sima della quota di popolazione con questa intolleranza 150.000 i casi diagnosticati	Intolleranza al glutine su base autoimmune. Colpisce più spesso le donne (2:1 rispetto agli uomini)	Specifici frammenti del glutine attivano il sistema immunitario, che aggredisce proteine dell'organismo, portando, ad esempio, alla scomparsa dei villi intestinali	Diarrea o stitichezza, dolori addominali, gonfiore, meteorismo, difficoltà digestive	Stanchezza cronica, dimagrimento, scarso accrescimento (nei bambini), alte frequenze, anemia, osteoporosi precoce, transaminasi alte, anomalie dello smalto, infertilità, cefalea, dolori articolari e muscolari	Positività agli anticorpi anti-transglutaminasi (anche anti-endomisio e anti-gliadina), presenza di specifici geni che predispongono alla celiachia (HLA-DQ2/DQ8), lesioni intestinali visibili alla biopsia (villi appiattiti)	Va eliminata qualsiasi traccia di glutine dalla dieta, per tutta la vita	Linfomi intestinali, osteoporosi, anemia, sterilità e aborti frequenti; maggiore probabilità di sviluppare altre malattie autoimmuni (triverte autoimmune, psoriasi, diabete I)
SENSIBILITÀ AL GLUTINE 1,15% Sima della quota di popolazione che presenta questa condizione	Maggiore sensibilità al glutine, senza segni di celiachia o di allergia all'frumento. Colpisce più spesso le donne (5,5:1 rispetto agli uomini); è poco frequente nei bambini	Si ipotizza che in alcune persone ci sia una ridotta soglia di sensibilità al glutine o che la sostanza abbia un maggior effetto fermentante o iritazione più potente a livello del sistema nervoso centrale	Dolori addominali e gonfiore (80% dei casi), meteorismo, diarrea (5%), stipsi (15-20%), reflusso gastroesofago (15-20%)	Cefalea, stanchezza, mente annebbiata; comuni anche dolori articolari e rash cutaneo, anemia (15-20% dei casi contro il 40% nella celiachia)	Possibile solo dopo aver escluso la presenza di celiachia, allergie e intolleranze alimentari: colon irritabile; non esistono marcatori diagnostici validati. In teoria la diagnosi può essere fatta solo con complessi «test di provocazione», dando il glutine senza che il paziente sappia che lo sta assumendo	Non è chiaro se sia indispensabile l'eliminazione completa del glutine o se possa bastare ridurre le dosi	Non esistono ancora dati sufficienti a stabilire se vi sia un maggior rischio di altre patologie (le prime segnalazioni indicano associazione con alcune malattie autoimmuni, nel 15% dei casi)

Immagine 52. Differenze tra celiachia e sensibilità al glutine non celiaca. Fonte – *corriere.it*

La soluzione?

Eliminare il glutine per sempre o per un lasso di tempo variabile, se ne soffri, potrà aiutarti a migliorare la tua

condizione attuale.

10.2.4 Glutine, stress e manifestazioni correlate.

Nel mio libro sul nervo vago, nel capitolo undici, ho trattato in maniera approfondita il *tema intestino* e ho descritto cosa accade quando è presente uno scarso equilibrio ormonale, metabolico, immunitario e nervoso.

Non duplicherò in questa sezione quel capitolo ma utilizzerò degli spunti per aiutarti a comprendere oltre a consigliarti di nuovo di approfondire l'argomento con il mio libro *le virtù del vago*.

Nel mondo di oggi siamo tutti stressati e questa non è una novità.

Vuoi dirmi che tu non lo sia?

Dal fatto di lavorare troppo passando per i ritmi sempre più incessanti per poi finire al sonno notturno per nulla ristoratore.

Questo, creando delle forti alterazioni ormonali, nervose, metaboliche e immunitarie sul tuo organismo impatta negativamente su un asse definito *cervello-intestino*.

Le tue sensazioni di disagio sono incamerate dalla tua centrale di comando, il cervello, e poi trasferite attraverso il nervo vago al tuo intestino.

Ti è mai accaduto di aver mal di testa dopo aver mangiato qualcosa di poco gradevole?

Questo è il segnale che corre tra cervello e intestino.

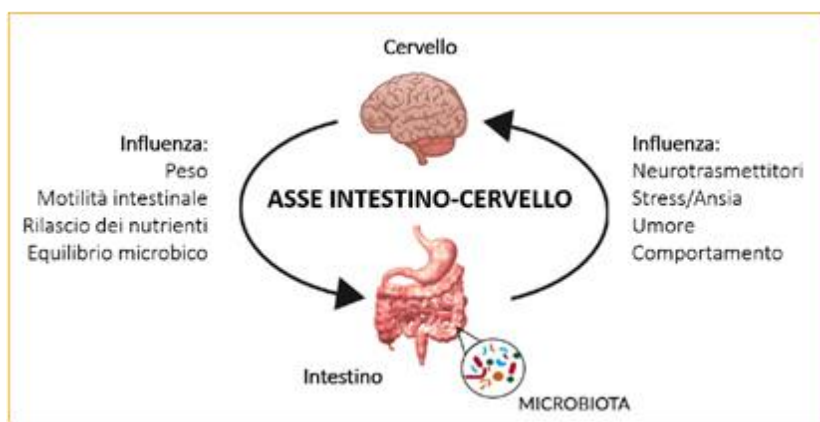


Immagine 53. Schema di 'scambio' dell'asse cervello-intestino.

Quando il tuo corpo è stressato, quando percepisci molti dei sintomi come quelli indagati nel capitolo

facciamo un test il tuo corpo vive in uno stato costante di disorientamento totale.

Anche la minima fonte di perturbazione mentale o fisica rende il tuo stress ingestibile.

Tutto questo per questioni di collegamento diretto interesserà il tuo intestino che giorno dopo giorno tenderà ad indebolirsi sempre di più.

In tale condizione non sarà in grado, venendo meno la sua forza originaria, di gestire un composto estremamente complesso legato alle varie proteine che caratterizzano il glutine.

In condizioni normali lo avrebbe anche tollerato ma in questa sua alterata condizione non può.

Non è pertanto il glutine in se a crear problemi ma tutto ciò che c'è intorno e che impedisce al tuo organismo di agire nel modo più opportuno.

Dovremmo dunque tutti evitare il glutine?

Chi ha difficoltà nel tollerarlo non dovrebbe pensarci su due volte se ha a cuore la propria salute e la propria

qualità di vita.

Molte teorie hanno tentato di spiegarci che il corpo umano non sia poi così abile nel gestire il glutine mentre altre ricerche dimostrano che durante la nostra evoluzione di specie non siamo mai stati esposti alla digestione di un ammontare eccessivo di glutine come quello dei nostri giorni.

Ma c'è di più.

A tutto questo si somma il fatto che alcune risposte avverse intestinali, digestive e sintomatologiche potrebbero esser causate da altre forme di proteine, differenti dalle prolamine, come quelle legate ai cibi FODMAPs che potrebbero indurre l'insorgenza di sintomi e segni simili a quelli della sensibilità al glutine non celiaca^{71 72}.

L'unica certezza è quella di testarti e valutare cosa accadrà una volta eliminata o limitata fortemente

⁷¹ *Gli alimenti Fodmap sono in sostanza i cibi che fermentano: ovvero Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides and Polyols, oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli. Si tratta di alimenti ricchi di zuccheri che una volta digeriti restano nell'intestino richiamando acqua. La loro fermentazione è ciò che causa i disturbi.*

⁷² Pitari, M. (2018, gennaio 28). *Dieta Fodmap: cosa mangiare per combattere il colon irritabile.* Pagine Mediche. <https://www.paginemediche.it/benessere/alimentazione-e-dieta/dieta-fodmap-cosa-mangiare-per-combattere-il-colon-irritabile>.

l'assunzione dei vari alimenti contenenti glutine.

Il mio consiglio?

Elimina il suo consumo o utilizza cibi che lo contengano solo in pochi e rari casi in quanto oggi a causa di differenti motivi tra cui si annoverano, disturbi del sonno, stress cronico e scarsa funzionalità del nervo vago le persone manifestano sempre più *debolezza* intestinale.

Caricare il tuo intestino ulteriormente attraverso queste classi di proteine, per lui già di complessa gestione, si tramuterebbe in un azzardo da non correre per stroncare sul nascere le enormi difficoltà per il tuo corpo.

Questo è il motivo per cui, nel capitolo precedente, ti ho consigliato uno stile alimentare circadiano privo di glutine.

10.3 DUE PAROLE SUI LEGUMI.

Tra vari i consigli per strutturare il tuo piano alimentare circadiano non sono presenti legumi.

Per quale motivo ho deciso di sconsigliarteli?

Essendo nipote e figlio di molisani, dal momento che nella regione dei miei parenti sono molto utilizzati, ne sono sempre stato un amante.

Quindi per amore di questa classe di alimenti avrei dovuto consigliarti la classica porzione di legumi giornaliera perché contiene un giusto mix di proteine, carboidrati, vitamine e minerali fondamentali per mantenerti in forma e in salute.

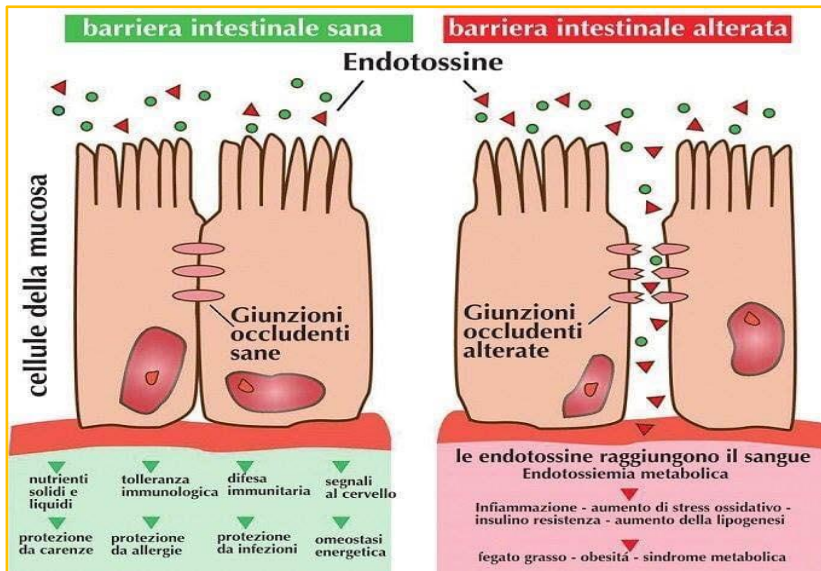


Immagine 54. Esempio di barriera intestinale sana e di barriera intestinale alterata come nel caso della sindrome da alterata permeabilità intestinale.

Eppure non l'ho fatto.

Per quale motivo?

Le ragioni sono diverse.

Te ne darò solo tre perché sono certo che bastino per farti desistere dal loro consumo e perché come al solito non è l'alimento in se ma tutto quello che c'è intorno: intestino malconcio, stress, nervo vago e tanto altro.

10.3.1 I legumi contengono lectine.

Le lectine appartengono ad una classe di proteine che le piante producono parzialmente a scopo protettivo.

Per evitare di esser mangiate dai loro predatori.

La principale risposta che ti restituiranno sarà quella di indurre il fenomeno della permeabilità intestinale di condurre a infiammazione dell'intestino e con tutto ciò che tale manifestazione di disagio porterà con se⁷³.

⁷³ La sindrome da alterata permeabilità intestinale (o leaky gut) è una condizione in cui l'intestino diventa poroso e meno capace di fungere da barriera a cibo, batteri, funghi, allergeni, con i quali costantemente viene a contatto.

In presenza di leaky gut, le funzionalità digestive e di assimilazione sono ridotte. Il sistema immunitario è costantemente sollecitato, perché impegnato a combattere le sostanze e i batteri/funghi patogeni che si trovano in circolo e che raggiungono, trasportati dal sangue, i diversi distretti, organi e tessuti corporei, creando uno stato infiammatorio diffuso.

10.3.2 I legumi contengono un'alta percentuale di inibitori della proteasi.

Le proteasi sono enzimi che spezzano i legami tra le varie proteine.

Gli inibitori della proteasi sono pertanto molecole che impediscono questo lavoro da parte della proteasi e rendono difficoltosa l'assimilazione delle proteine.

Bene o male?

Dal momento che gli inibitori della proteasi impediscono alle proteine di essere degradate e assorbite il tuo corpo inizierà a produrre un eccesso di determinati enzimi.

Questo darà luogo nuovamente a reazioni allergiche, nuovamente a permeabilità intestinale e a conseguenti stati infiammatori.

10.3.3 I legumi contengono un alto quantitativo di saponine.

I legumi non sono gli unici a contenere saponine ma il

loro quantitativo in questo caso è eccessivo.

Cosa sono le saponine?

Sono dei composti presenti in alcuni vegetali e appunto nei legumi.

Possiedono una struttura chimica particolare che permette alle saponine di aderire sulla superficie delle tue cellule intestinali.

Una volta attaccate danno luogo anch'esse al fenomeno della permeabilità intestinale permettendo alle saponine stesse, ai batteri e ad altre sostanze dannose di entrare nel tuo flusso sanguigno causando un aumento dell'infiammazione sistemica fino a distruggere le membrane cellulari dei tuoi globuli rossi.

Vuoi ancora mangiare il tuo piatto di ceci, fagioli o lenticchie o ti è finalmente passata la fantasia?

Tornando alla permeabilità intestinale uno dei test principali per identificarla è legato all'analisi ematica e fecale della *zonulina*, una proteina che modula la permeabilità delle giunzioni strette tra le cellule della parete del tubo digerente.

10.4 EH MA IO LA NOTTE LAVORO!

Questa è un'esclamazione di fronte alla quale mi sono imbattuto decine e decine di volte.

Come devi comportarti e come devi mangiare se lavori prevalentemente su turni notturni, se la tua professione ti impegna fino a tarda serata o se 3, 4 o più giorni al mese lavori fino alla mattina seguente?

Ti anticipo subito questa affermazione, pronunciata dall'*ing.* Dario Boschiero durante un corso di formazione presso l'università Sapienza di Roma, che mi è rimasta impressa e che mi ha indotto negli anni ad appassionarmi allo studio dei ritmi circadiani⁷⁴:

'Il nostro organismo, il nostro sistema ormonale e nervoso sono molto più furbi di quanto noi pensiamo. Anche se di notte lavoriamo in un luogo illuminato loro comunque sanno che fuori è buio: si comporteranno pertanto come devono'

Tenderanno pertanto a rispettare la tua normale circadianità ormonale prestabilita e fisiologica che

⁷⁴ Dario Boschiero è il direttore della ricerca e dello sviluppo di BioTekna, fondatore e coordinatore del progetto "MUS, Sintomi vaghi e aspecifici, infiammazione cronica e nutrizione clinica". E' inoltre presidente dell'open academy of medicine di Venezia.

prevede una scarsa attitudine con il consumo di cibo negli orari serali.

Come puoi dunque agire?

Ecco alcuni punti e alcuni consigli che mi sento di darti e che sono anche frutto della mia esperienza e dei miei studi sul campo.

Organizzati per tempo

Uno dei problemi principali del lavoro notturno è la possibilità di accedere al cibo, soprattutto quello in forma processata (distributori automatici), che tende ad intensificare l'alterazione dei ritmi circadiani già causata dal mancato riposo notturno.

Diventa fondamentale in questi casi una maggiore organizzazione lasciando da parte le classiche scuse o giustificazioni legate alla mancanza di tempo.

La prima cosa su cui dovrai focalizzarti sarà quella di idratarti correttamente in quanto se ricordi bene, quando tendi ad esserlo, il tuo corpo potrebbe scambiare questa sensazione con quella della fame.

Bevi con regolarità e cerca di raggiungere i livelli di

Acqua giornalieri previsti, come calcolato insieme nella sezione sull'idratazione.

Evita di giungere la sera in preda agli attacchi di fame: se seguirai le indicazioni presenti nella sezione dedicata ai consigli alimentari e se consumerai quanto previsto il tuo corpo non ti richiederà alcuna forma di cibo.

Appena terminato il tuo turno vai a casa e fai colazione. Subito dopo godrai del tuo meritato riposo.

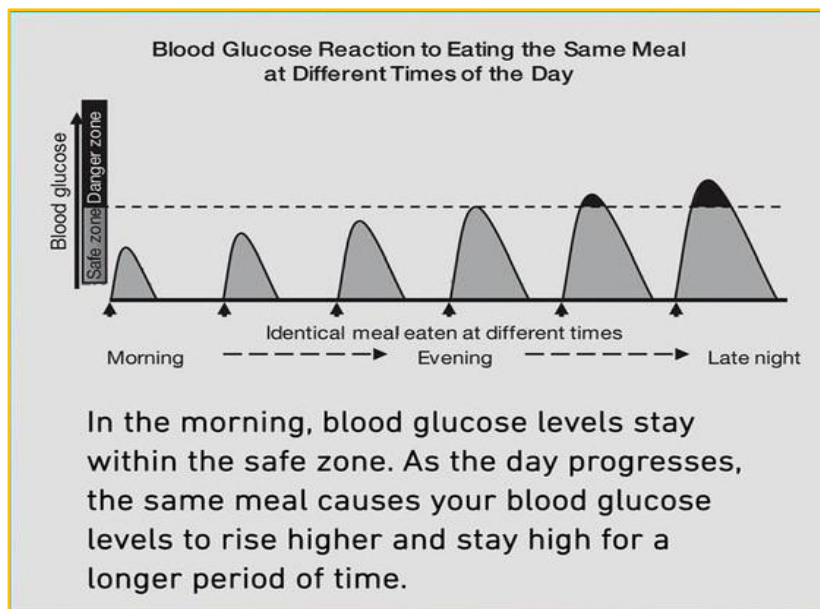


Immagine 55. Nuovo richiamo alla risposta insulinica del tuo corpo che allo stesso pasto tenderà ad essere aumentata nella seconda parte della giornata. – Tratto da 'the circadian code' del Dr.Satchin Panda.

Le calorie di notte contano di più?

Come ampiamente detto più volte il tuo corpo gestisce lo stesso tipo e la stessa quantità di alimento in maniera differente a seconda della presenza di luce e buio.

Le calorie sono le stesse ma la gestione e l'impatto sul tuo corpo, dati dalla predisposizione di mitocondri nel ricavare energia dal cibo e pancreas nel rilasciare insulina a seconda della presenza di luce e buio, saranno differenti.

La deprivazione del sonno, causata dal lavoro su turni, altera gli stimoli legati a fame e sazietà sregolando il rapporto tra grelina e leptina a vantaggio della prima.

Questa alterazione ormonale influenzerà inoltre la tua capacità decisionale in termini di scelte alimentari che in questo caso tenderanno a farti prediligere cibi maggiormente ricchi in calorie e zuccheri.

Ti rinnovo il mio consiglio a seguire le indicazioni date nel capitolo nove per fare il pieno di energia e non arrivare durante il turno di notte con la cosiddetta *fame nera*.

In una situazione come quella del turno notturno potrà esserti maggiormente utile seguire, o ritornare a

praticare, la tecnica del digiuno 12:12 per evitare di restare per troppo tempo a digiuno in un condizione di richiesta energetica aumentata.

Evita comunque di cenare oltre le ore venti o di restare a ridosso di questo orario: non saranno trenta minuti in più o in meno a farti fuori.

Il dottore di notte

Questo terzo punto non fa parte delle indicazioni alimentari notturne in quanto ti ho indicato già cosa fare nelle righe precedenti.

E' piuttosto una mia considerazione.

Una delle categorie più colpite dall'alterazione dei ritmi circadiani sono proprio coloro che salvano vite e che sono considerati il primo baluardo di difesa della nostra salute.

Di chi parlo?

Dei nostri professionisti sanitari.

Di certo i malanni e gli infortuni non guardano in faccia a nessuno né tantomeno hanno rispetto dei ritmi circadiani.

In caso di imprevisti notturni qualcuno dovrà pur prendersi cura di noi.

Colgo l'occasione, se sei un medico (al netto di tutte le battutine che a volte faccio su di te per alleggerire il mio parlare) o se appartieni ad una delle professioni sanitarie italiane per farti i miei complimenti per il grande lavoro che ogni giorno ti impegni a svolgere.

Per quanto io possa utilizzare parole d'amore nei tuoi confronti ai tuoi ritmi circadiani poco interessa della tua vocazione.



Immagine 56. I professionisti sanitari, sia a causa di turnazioni sia a causa dell'esposizione a luci artificiale notturne sono una delle classi maggiormente esposte all'alterazione dei ritmi circadiani.

Star svegli di notte fa male.

Se poi a questo aggiungerai del cibo sarà ancora peggio.

Anche se il lavoro su turni sarà purtroppo inevitabile per il personale della salute che lavora in ospedali e strutture simili del settore privato, l'alterazione degli orologi biologici interni che ne consegue pone i nostri dottori ad alto rischio di sviluppare:

- *Problematiche gastrointestinali.*
- *Alterazione del funzionamento del metabolismo.*
- *Insorgenza di disturbi legati alla sfera emozionale e psicologica.*

Se a questo aggiungiamo il fatto che a volte il personale sanitario ha la necessità di effettuare turni serali e notturni di anche dodici ore consecutive e con organico sottodimensionato allora la frittata sarà completa.

Se fai parte di questa categoria, tanto valorosa quanto biologicamente desincronizzata, valgono anche per te i miei stessi suggerimenti.

Dopo queste mie ultime è giunta l'ora di abbandonare il nostro ospedale e di metter giù la penna.

Di cose ce ne siamo dette tante.

Ammetto che avrei voluto scrivere un po' meno ma durante la stesura di questo primo manuale sull'alimentazione circadiana mi sono fatto prendere la mano e ho voluto darci dentro fino in fondo.

Sono stato evasivo oppure troppo eccessivo?

Posso affermare con assoluta certezza, come ho fatto nel mio precedente libro sul nervo vago, di aver fatto del mio meglio.

Ho centrato il mio obiettivo?
Mi risponderai a tempo debito.

Permettimi di ricollegarmi al mio *grido di battaglia*.

‘Non puoi escludere il tuo nervo vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio e pericolo!’

Tieni fede a questa promessa, e da oggi, mangia circadiano.

Ti abbraccio

Danilo

CONCLUSIONI

*'Dentro ogni persona grassa c'è una persona magra
che fa segnali disperati per essere liberata'*

CYRIL CONNOLLY

Come ogni libro che si rispetti anche in questo ho necessità di esprimere il mio pensiero conclusivo come ogni bravo scrittore fa.

Quante te ne ho raccontate eh?

Siccome mi dicono che parlo troppo ho dovuto trovare un modo per non disintegrare i timpani dei miei interlocutori: scrivere.

Dopo anni di lavoro sul campo e di collaborazioni varie, che vanno avanti da ben oltre quattromila e quindici giorni, avevo davvero moltissimo da dirti.

Il lavoro maggiore non è stato tanto quello di scrivere ma arrivare a sintetizzare un argomento molto vasto per

poi tenere a freno tutto ciò che avrei voluto raccontarti.

Da un lato aver già prodotto un altro testo nel campo dell'infiammazione, quello che ha avuto come argomento il nervo vago, ha alleggerito il mio lavoro mentre dall'altro questo testo dovrai vederlo come un naturale completamento di *le virtù del vago*.

Qui ho proceduto mettendo il focus su alimentazione e cibo sebbene non siano mancati riferimenti e consigli su altri aspetti che molti professionisti della nutrizione, della salute e del benessere spesso, anzi troppo, omettono di collegare al cibo che consumi.

Questo vale per il sonno, per i luoghi comuni sull'acqua che bevi e sulla cottura dei cibi.

A questo si somma il tuo sistema nervoso.

Come ho già specificato nella fase finale del mio primo libro anche qui riconfermo quanto detto: il tuo corpo per funzionare al meglio, per gestire al meglio il cibo che introduci necessita di un perfetto equilibrio.

Il non rispetto dei tuoi ritmi circadiani, che si tratti di cibo o stile di vita, avrà un forte impatto

nell'alterazione di queste tue risposte che incidono profondamente sui quattro sistemi su cui ho più volte messo il punto:

- *Sistema immunitario.*
- *Sistema nervoso.*
- *Sistema ormonale.*
- *Metabolismo.*

Non stupirti pertanto se, pur mangiando correttamente, fino ad oggi hai ottenuto risposte fisiche, mentali ed estetiche che non ti aspettavi.

Equilibrio.

Impegno.

Dedizione.

E mangia circadiano.

Ciao

Danilo

RINGRAZIAMENTI

*'Mia moglie è andata da un celebre dietologo:
in due mesi ha perso 300 euro'*

BORIS MAKARESKO

Dopo le conclusioni di solito si dovrebbe ringraziare chi è stato tuo compagno di viaggio e chi ha avuto un ruolo centrale nell'ispirare la tua opera.

Dante ebbe Beatrice.

Francesco Petrarca perse la testa per Laura.

Giacomo Leopardi si accontentò di Silvia.

In *le virtù del vago* ho ringraziato una persona speciale.

Se hai letto sai già chi.

Una persona che spesso dimentichi di osannare e lodare perché quando tutto ti è avverso e quando gli altri ti abbandonano è sempre lì accanto a te: nel mio caso me stesso.

Agisci anche tu in questo modo e con molta più frequenza di quanto hai la tendenza a fare.

Lodati, gioisci quando raggiungi anche un risultato che per te sembra insignificante o per quei due, tre o quattro chili persi.

E' pur sempre un primo passo verso qualcosa di più grande.

Forse non è un caso che i miei due libri siano stati realizzati in era pandemica o forse avevo solo necessità di fermarmi in maniera forzata per pensare, riflettere e capire se la mia vita avesse realmente preso in verso giusto⁷⁵.

Non era così.

Ho terminato il mio primo libro durante la prima ondata di covid-19: questo secondo alle soglie del Natale 2020 durante la seconda.

⁷⁵ *La pandemia di COVID-19 del 2019-2020 è l'epidemia mondiale della cosiddetta "malattia da nuovo coronavirus", chiamata COVID-19 e provocata dal virus SARS-CoV-2, iniziata a dicembre 2019 nella città di Wuhan, capoluogo della provincia cinese dell'Hubei, e successivamente diffusasi in più di 210 nazioni del mondo, tra cui l'Italia.*

Un Natale che dopo quarant'anni passerò senza la presenza della mia famiglia.

Molti di noi hanno perso cari, familiari e amici. Altri sono caduti e poi sono rinati grazie al lavoro encomiabile del nostro personale sanitario.

Se non avessimo avuto il Covid-19 avrei scritto questo secondo libro?

Forse no.

Non avrei avuto quel tempo che per anni ho cercato di prendermi perché quando si è sopraffatti da mille incombenze rischiamo di far la fine della rana bollita⁷⁶.

Corriamo, corriamo senza mai aver chiara la destinazione della nostra meta.

Ti rinnovo il mio invito a guardare tutto con maggiore positività e a cercare, anche in situazioni in cui non sembra esser presente alcuna via d'uscita, un nuovo

⁷⁶ Il principio della rana bollita è un principio metaforico raccontato dal filosofo, e anarchico statunitense Noam Chomsky, per descrivere una pessima capacità dell'essere umano (zombie) moderno: ovvero la capacità di adattarsi a situazioni spiacevoli e deleterie senza reagire, se non quando ormai è troppo tardi. Viviamo, infatti, in una società nella quale il popolo è letteralmente schiacciato dall'economia, dalla politica, dai media, e accetta passivamente il degrado, le vessazioni, la scomparsa dei valori e dell'etica che derivano da questo continuo subire, in silenzio, senza mai reagire.

modo di vedere le cose.

Perché in fondo la tua mente può davvero tutto.

Ciao

Danilo

CHI HA SCRITTO QUESTO LIBRO?

'Molto spesso noi donne siamo grasse, ma voi uomini siete pesanti, e per questo mettersi a dieta non basta'

GEPI CUCCIARI

Ti ho già dato qualche piccola informazione su di me in apertura di libro e spero che il fatto di non essere nutrizionista, medico o altro non ti abbia disturbato.

Del resto spacciarmi per qualcosa che non sono non è da un lato corretto e dall'altro negherebbe me stesso.

Sono un osteopata e ne vado orgoglioso.
Allora perché Danilo non vai a scrocchiare?

Perché scrocchiare senza ricreare equilibrio passando per un corretto stile di vita non sarà mai in grado di risolvere nulla.

Ma non è solo questo il motivo.

Per anni ho lavorato nel mio studio e ho dedicato del tempo ad un persona per volta.

Mi sono presto reso conto di quanto la mia capacità di divulgare concetti legati all'infiammazione, ai ritmi circadiani e a tutto ciò che ad essi gravita intorno fosse limitata.

Ho deciso così di *operare* in maniera differente perché come affermo da tempo *osteopati lo si è nel cuore e nell'animo*.

Le sole mani possono non bastare.

Perché un libro sul cibo?

Perché quello che mangi, gli orari in cui lo fai e tutto il resto influenzano il modo in cui il tuo corpo vive.

E il modo in cui il corpo nel corso del tempo cambia.

Per questo un professionista del mondo della promozione della salute, del campo dell'estetica o del benessere ha necessità e l'obbligo di conoscere a fondo cosa accade quando ci nutriamo.

Non gli sarà sufficiente avere una conoscenza perfetta di muscoli, ossa, legamenti o altro se poi non sarà in grado di comprendere a fondo le cause alimentari che li rendono poco performanti.

Ti fideresti mai di un medico, di un personal trainer di un osteopata con un giro vita doppio del tuo?

Saperne di più ti permette di capire in prima persona cosa con va, di consigliare direttamente cosa fare senza prescrivere o sostituirsi ad altre figure .


Anche in questo *secondo* caso ho volutamente lasciato la mia presentazione alla fine del mio dire per permetterti di focalizzarti ancora una volta sui contenuti trattati e non su di me.

Ecco ancora una volta il volto di chi ti ha raccontato per primo nel nostro paese i *segreti della dieta circadiana*.

Trovi tutti i dettagli nella pagina che segue.

Ti abbraccio

Danilo



Perchè molte persone pur mangiando correttamente e svolgendo regolare attività fisica non ottengono i risultati sperati in termini di salute ed estetica?

A causa di uno scorretto funzionamento dei quattro sistemi principali del tuo organismo (metabolismo, sistema ormonale, immunitario e nervoso) dovuto ad un errato rispetto dei tuoi ritmi circadiani.

Nei miei anni di pratica sul campo mi sono appassionato allo studio dell'infiammazione cronica (il killer silenzioso), considerata oggi la principale causa di disfunzioni estetiche e di salute.

Mangiare circadiano e rispettando le fasi in cui il tuo corpo è maggiormente predisposto per ricavare energia dal cibo ti permetterà di riguadagnare salute in un corpo sano, bello e snello.

DANILO DELL'ARMI
OSTEOPATA, D.O



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

*'E' più facile far cambiare religione ad un
uomo che fargli cambiar dieta'*

MARGARET MEAD

Ackemberg, B. (2020). *Circadian diet: a beginner's 3-week-step-by-step guide for weight loss and health with recipes and a meal plan.*

Balduzzi, G. (2017, 15 marzo). *Lavoro notturno e festivo: in Italia stiamo peggio che nel resto d'Europa.* Linkiesta. <https://www.linkiesta.it/2017/03/lavoro-notturno-e-festivo-in-italia-stiamo-peggio-che-nel-resto-deurop/>

Batmanghelidj, F. (2007). *Il tuo corpo implora acqua. Un rivoluzionario metodo naturale per ristabilire la salute e prevenire la malattia* (7[^] ed.). Macro Edizioni.

Biasci, A. (2015). *Project Nutrition* (1[^] ed.).

Bleich et al. (2013). Diet-Beverage Consumption and Caloric Intake Among US Adults, Overall and by Body Weight. *American Journal of Public Health*. <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2013.301556>

Blue, J. (2018). *How to begin fasting with circadian rhythms: anyone can do it* (English edition).

Centro Stress Ossidativo. *Cosa sono i radicali liberi?*
<https://www.centrostressossidativo.it/razionale/radicali-liberi/>

Cordis (2019). *Il ruolo del Coenzima Q10.*
<https://cordis.europa.eu/article/id/151508-the-role-of-coenzyme-q10/it>

Cross, M. (2015). *Body clock diet: 24 ways in 24 hours to achieve your ideal weight.*

Dell'Armi, D. (2020). *Le virtù del vago. Sconfiggi l'infiammazione, riguadagna salute in un corpo sano e snello con i superpoteri nascosti del tuo nervo vago.* Nervo Vago Edizioni.

Dr. Coruhlu, A. (2019). *Circadian diet: nutritional guide to CIF - Circadian Intermittent Fasting* (English Edition).

Dr. Panda, S. (2018). *The circadian code: lose weight, supercharge your energy and sleep well.*

Feng Gang (2018, Agosto 19). *“Sfinire un'aquila”*: la tortura della privazione del sonno. Bitter Winter. <https://it.bitterwinter.org/tortura-della-privazione-del-sonno/>

Gallant et al. (2014). Nutritional Aspects of Late Eating and Night Eating. *Current Obesity Report.* 3(1):101-7.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26626471/>

Giuseppe Leonardi (2016). *“L'azotemia che cos è?”*: la risposta alle domande più frequenti. Fondazione Italiana del Rene Onlus.
<https://www.fondazioneitalianadelrene.org/azotemia-che-cose>

Green, M. (2018). *Intermittent fasting complete for beginners: how to lose weight, increase your energy, live longer and healthier life using the scientific phenomenon of autophagy.*

- Hendom, J. (2020, May 9). *10 reasons to avoid eating legumes [+ infographic]*. Paleoflourish. <https://paleoflourish.com/paleo-why-legumes-are-bad/>
- Iorio, G. (2016, 12 novembre). *Gli ‘Short Sleepers’, persone a cui bastano poche ore di sonno.* Meglio Sapere. <http://www.megliosapere.info/2016/11/short-sleepers/>
- Jakubowitz, D. (2018). *Nì una dièta màs, Metodo Circadiano: para adelgazar y provenir la diabetes* (3[^] ed.).
- Jennifer B. (2019, October 11). *What to know about acetylcholine.* MedicalNewsToday. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326638>
- Kubala, S. (2019, May 6). *Is gluten bad for you? A critical look.* Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/is-gluten-bad/>
- Mahadov & Green (2011). Celiac Disease. *Gastroenterology & Epatology*, 7(8): 554–556. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3264942/>
- Mayo Clinic Staff (2018). *Want to stay hydrated? Drink before you're thirsty.* Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/want-to-stay-hydrated-drink-before-youre-thirsty/art-20390077>
- Mayo Clinic Staff (2018). *Water: how much should you drink every day.* <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- McApline, C.S. & Swirski, F.K. (2016). Circadian Influence on Metabolism and Inflammation in Atherosclerosis. *AHA Journals*, 119:131-141. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308034>
- Myszcal et al., (2017). Diet in pregnancy – more than food. *European Journal of Pediatrics.*, 176(12), 1573-157. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-017-3026-5>.

- Neurosciencenews.com (2016). *Time to Eat: Mitochondria Run on Times*. Neurosciencenews. <https://neurosciencenews.com/mitochondria-circadian-clock-3866>
- Pitari, M. (2018, gennaio 28). *Dieta Fodmap: cosa mangiare per combattere il colon irritabile*. Pagine Mediche. <https://www.paginemediche.it/benessere/alimentazione-e-dieta/dieta-fodmap-cosa-mangiare-per-combattere-il-colon-irritabile>
- Riccardo Borgacci (2020, Gennaio 21). *Colesterolo VLDL: è pericoloso?* myPersonalTrainer. <https://www.mypersonaltrainer.it/alimentazione/colesterolo-VLDL.html>
- Rimmer, A. (2019, May 16). *What should I eat on my night shift?* Bmj. <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l2143>
- Rozen, M.F., & Crupain, M. (2020). *What to eat when: a strategic plan to improve your health and life*.
- Straub, R.H. (2015). *The origin of chronic inflammatory systemic diseases and their sequelae*. Academic Press.
- Talbott, S. (2004). *The cortisol connection diet: five simple steps that will help you conquer 'stress fat' and lose those last ten pounds*. Hunter House.
- Talbott, S. (2007). *The cortisol connection: why stress make you fat and ruins your health and what you can do about* (2[^] ed.). Hunter House.
- Thornton, S.N. (2018). Increased Hydratation Can Be Associated With Weigh Loss. *Frontiers in Nutrition*. 2016; 3: 18. doi: 10.3389/fnut.2016.00018
- Tragicomico (2017, 15 dicembre). *Il principio della rana bollita (di Noam Chomsky)*. <https://www.tragicomico.it/il-principio-della-rana-bollita-noam-chomsky/>



Vuoi scoprire cosa
ho riservato
per te?

vai ora su
www.nervovago.it/offerta-circadiana/

*I segreti della Dieta Circadiana è il primo libro che ti insegna l'arte del
mangiare circadiano*

