

DANIEL DRAGOMIR

**THE HEALTH
REVOLUTION**

**UN NUOVO CORPO
IN POCHE PAGINE**



The Health Revolution: Obiettivo Nuovo Corpo in 20 Pagine

Introduzione

Il Manuale

Se la storia dell'uomo dalla sua comparsa fino ad oggi fosse durata solo 24 ore, saremmo stati cacciatori e raccoglitori per 23 ore e 53 minuti. Questa proporzione ci fa capire come i nostri geni si sono "appena accorti" del cambiamento che c'è stato negli ultimi anni, tra iperalimentazione, sedentarietà e diversità dei cibi. Per questo motivo bisogna fermarsi, guardarsi attorno e vedere come poter gestire al meglio la situazione difficile dei nostri giorni. E' per questo motivo che ho deciso di creare "*The Health Revolution*", un piccolo manuale che ti porterà nel mondo della salute, del benessere e del cambiamento verso il miglior corpo che tu abbia mai avuto. La rivoluzione della salute è questo libro che ti guiderà nel viaggio con destinazione benessere. Ti farò prendere in mano il tuo futuro, per renderlo più sano e più longevo. Ricorda che essere arrivati a destinazione non significa aver terminato il proprio lavoro, ma significa averlo appena iniziato. Dovrai mettere in pratica questo manuale per tutta la vita se vorrai raccogliere fino all'ultimo frutto di ciò che hai seminato. Ci addentreremo nel mondo dell'alimentazione, daremo uno sguardo alla nostra evoluzione e ti farò guardare il mondo con degli occhi completamente nuovi, perché un vero viaggio di scoperta non è cercare nuove terre ma avere nuovi occhi. Ti spiegherò una volta per tutte come risolvere i problemi alla radice, non come coprire i sintomi. Probabilmente hai scelto questo libro perché ne hai abbastanza di sentirti pesante, poco energico e nella strada che non fa per te. Magari, con il lavoro che faremo, non dovrai nemmeno andare da un nutrizionista, perché si risolveranno tutti i tuoi problemi. Ti invito a metterti comodo e goderti ogni pagina di questo manuale, perché sarà una vera e propria lezione di vita nei confronti di tutto ciò che hai sempre pensato. Hai bisogno di scoprire tutta la verità, di andare a fondo negli argomenti, non solo per capirli, ma soprattutto per appassionarti. Perché non c'è cosa più bella dell'appassionarti di te stesso, del tuo corpo, delle tue qualità e delle tue capacità da super uomo. Hai capito bene, perché nel caso tu non lo sappia, il tuo corpo ha delle capacità incredibili, che aspettano solamente di essere potenziate al massimo. Attraverso i metodi che ti farò applicare potenzierai le tue cellule Natural Killer, che sono deputate a distuggere le cellule danneggiate o infettate da virus. Con l'alimentazione che ti proporrò le tue cellule riusciranno a massimizzare le attività dei loro spazzini, cioè i lisosomi, che buttano via e distruggono i componenti vecchi e danneggiati. Inoltre avrai un'aumentata rigenerazione cellulare, poiché le cellule produrranno nuove proteine e sintetizzeranno nuovi tessuti per sostituire quelli vecchi o danneggiati. Tra i tanti altri benefici avrai anche un miglioramento del microbiota intestinale, promuovendo la crescita di batteri benefici e distruggendo buona parte di quelli patogeni. E credimi, potrei scrivere un libro lungo cento volte questo se volessi elencare tutti i benefici dello stile di vita che ti proporrò. Il mio scopo, come quello della scienza, non è di aprire la porta all'infinito sapere, quanto quello di porre una barriera all'infinita ignoranza sullo stile di vita.

L'autore

La mia storia dal punto di vista di formazione può essere inclusa in una famosa frase di Angelo Greco: “non vivere per lavorare e non lavorare per vivere, ma lavora per sentirti vivere”. E' proprio questo ciò che ho fatto fino ad oggi, perché è solo in questo modo che riesci a dare il 100% e diffondere le giuste informazioni. Ho iniziato il mio percorso all'università di scienze motorie a Pavia, ma ricordo che all'inizio non aveva quel profumo di successo, anzi. Le prime lezioni di Fisiologia Umana erano una nausea, non si capiva nulla in quel mondo infinito che c'è dentro di noi. Appena però ho incominciato a collegare qualche concetto a destra e manca, tutto è cambiato. Quando inizi un puzzle e incominci a vedere la sfumatura del progetto finale, nulla ti ferma più. In quel primo anno ho studiato senza tregua, dandomi delle forti basi per il mio percorso. Leggevo, studiavo, mi formavo con video-corsi e scrivevo ai professionisti più affermati in Italia per sapere la loro opinione su un argomento. Sono passati anni, ed oggi mi ritrovo con la stessa passione e motivazione di un tempo, ma con un bagaglio culturale dieci volte tanto. Lavoro con diversi esperti e specialisti, tra cui il più famoso Personal Trainer in Italia, e porto le persone a superare i propri limiti verso la loro miglior forma fisica di sempre. Nonostante gli impegni, non c'è un giorno in cui non mi ritaglio del tempo per scoprire qualcosa di nuovo. Probabilmente sono la persona più aggiornata di questo mondo, ed è per questo che mi considero un professionista vincente. Spero veramente di trasmetterti anche solo l'1% della passione che ci metto nel mio lavoro, perché è quanto basta per farti innamorare del meraviglioso corpo umano. D'altronde se non ti rendi conto di essere speciale, non ti tratterai come tale, e forse non cambierai mai la tua vita. Capita spesso di sentire quella persona che dice “mio nonno è vissuto fino a 100 anni fumando 20 sigarette al giorno!”, come se lo stile di vita non contasse niente. Se non lo sapevi, molto probabilmente fino al 40% dei casi di cancro in tutto in mondo sarebbero prevenibili con una dieta corretta e fattibile per chiunque. La Finlandia, invece, fino agli anni 70' era uno dei paesi con il maggior consumo di sale, che portava ad ictus e anche ad una pressione sanguigna elevata (perché il sale trattiene acqua, la quale nei vasi sanguigni esercita pressione sulle pareti). Poi hanno iniziato una campagna di educazione alimentare, nel senso che hanno riformulato assieme alle industrie il contenuto di sale negli alimenti (eh già, perché il 95% del sale che assumiamo è quello inserito dalle industrie nei prodotti). Il risultato? Dopo 30 anni il consumo di sale in Finlandia è diminuito del 40%, la probabilità di morte per ictus è diminuita dell'80% e anche la pressione sanguigna media si è abbassata. Però, a dirla tutta, c'è anche un dato che è aumentato dopo questa campagna: l'aspettativa di vita è aumentata di 5-6 anni. Potrei continuare all'infinito con basi scientifiche ed esempi pratici che mostrano quanto lo stile di vita sia importante per la nostra salute, ma ci arriveremo, eccome se ci arriveremo. Come hai potuto vedere, il mio modo di spiegare è molto coinvolgente, perché non si limita alla teoria, ma nemmeno alla pratica, perché le unisce. Come diceva Confucio, la teoria senza pratica è inutile, ma la pratica senza teoria è pericolosa.

Prefazione

Ho scritto questo libro per farti rendere conto di cosa sei capace e delle potenzialità incredibili del tuo corpo. Se vogliamo dirla tutta, potremmo chiamarlo con il suo vero nome, cioè super corpo. Esattamente, hai capito bene. Il problema è che non sfruttiamo a pieno le sue capacità, oppure le sfruttiamo male, fino a perderle del tutto. La perdita di massa muscolare, il deterioramento del tessuto osseo e l'Alzheimer, per esempio, possono essere ritardati attraverso l'esercizio fisico. Però nella nostra fisiologia esiste una regola ben precisa: o lo usi, o lo perdi. Il motivo è che, per esempio, non conviene per il nostro organismo spendere energie per tenere in vita del tessuto muscolare che non usi. Dobbiamo costantemente dare gli stimoli giusti nella quantità giusta per mantenerci in forma e in salute. Sfatiamo anche il mito che lo stress sia per forza una cosa negativa, perché non è vero! Anche fare esercizio fisico è uno stress, ma ti assicuro che è positivo. Il problema è quando lo stress diventa cronico o molto frequente. Come potrai intuire, è la dose che fa il veleno. In questo libro ti insegno le leggi alla base del nostro organismo per farti distinguere il vero dal falso e l'utile dall'inutile. Ma non preoccuparti, non mi fermerò alla semplice teoria come fanno i testi universitari da centinaia di euro, andrò a mettere in campo ogni concetto che vedremo. Sarà un vero viaggio che cambierà il tuo stile di vita se sarai pronto ad accettare i cambiamenti che dovrai fare. Come disse Lewis, non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio, ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale.

Parte Prima. I Principi

In questa prima parte del manuale scopriremo concetti teorici ma importantissimi. Senza questa parte il tuo percorso non sarebbe lo stesso, quindi leggila attentamente. Capirai i meccanismi e la logica del nostro organismo, attraverso i quali farai tuoi i principi per vivere in un nuovo corpo. Seguire un corretto stile di vita è come guardare una serie tv: devi seguire ogni episodio, partendo dal primo, per appassionarti davvero e innamorarti di ciò che stai facendo. Ogni volta che ti troverai davanti una bugia, oppure ogni volta che farai qualcosa di sbagliato, ti ricorderai delle mie parole e tornerai sul binario giusto. Non cercherò di darti nozioni teoriche ed inutili come spesso fanno le università, ma ti darò concetti utili e innovativi che ti resteranno impressi nella mente. Uno tra i miei obiettivi è quello di appassionarti veramente agli argomenti che tratterò, in modo che tu continui a studiarli ed approfondirli con piacere per sempre. Ricorda che la mente non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere.

Non ascoltare il tuo corpo

Quante volte abbiamo sentito dire “ti basta ascoltare il tuo corpo, se hai fame mangia e se hai sete bevi!”. Purtroppo questo è vero per l’istinto degli animali che vivono in natura, ma non per l’uomo che ha un istinto condizionato dalla società, dalla cultura e dalla psicologia del mondo in cui viviamo.

In letteratura scientifica è stato confermato che nel mondo animale la regola dell’ascoltare il proprio corpo è vera. Per esempio, in uno studio, a degli animaletti da laboratorio sono stati asportati gli organi che regolano la concentrazione di sale. Avendo meno sale in corpo, inconsciamente preferivano l’acqua salata a quella pura.

In un’altra ricerca scientifica, sempre a degli animaletti da laboratorio, è stata fatta una privazione di proteine per 9 giorni. Al termine di questi, gli hanno posto davanti un cibo con il 3% di proteine ed un altro con il 20% di proteine. Sempre inconsapevolmente ma istintivamente sceglievano il secondo cibo.

Ricordi l’esempio di prima degli animaletti che con il loro istinto sceglievano l’acqua salata quando avevano una carenza di sale? Un altro ricercatore, Harriman, molti anni dopo ha insegnato ad alcuni animaletti da laboratorio a preferire l’acqua zuccherata attraverso un premio. Dopo questo “contentino” loro sceglievano continuamente l’acqua zuccherata rispetto a quella salata, anche quando erano carenti di sale e rischiavano la vita per tale motivo.

Questo esempio ci dovrebbe far riflettere: se con un piccolo contentino si riesce a cambiare l’istinto di alcuni animaletti, figuriamoci come riesce a cambiare il nostro istinto il bombardamento di influenze socio-culturali di ogni tipo!

Le industrie alimentari al giorno d’oggi fanno bene tutto questo, e cercano in tutti i modi di rendere irresistibile il cibo che troviamo nei supermercati.

Ovviamente non devi nemmeno comportarti in modo completamente opposto, cioè trascurare ogni messaggio interno che ti invia l’organismo. Per esempio, nella maggior parte dei casi, quando ti viene quella forte sete di acqua, sei già disidratato. Ma quindi, in cosa devo ascoltare il mio corpo?

Il mio consiglio è quello di basarti sulle linee guida scientifiche e usare una periodizzazione nella tua alimentazione. In altre parole, devi avere una dieta organizzata a lungo termine e sostenibile.

Attenzione! Questo non significa che dovrai contare le calorie ad ogni pasto e vivere attaccato alla bilancia da cucina, ma semplicemente che devi avere un piano. Forse pensi che avere un piano pratico sia utile solo dal punto di vista mentale, ma ti assicuro che cambia anche il tuo fisico. Il programma alimentare deve essere personalizzato, ma le fondamenta di una buona alimentazione vanno bene per chiunque non abbia particolari problematiche. Più avanti scopriremo tutto quello che devi sapere.

Geni antichi in tempi moderni

Come ti ho detto all'inizio, se la storia dell'uomo dalla sua comparsa fino ad oggi fosse durata solo 24 ore, saremmo stati cacciatori e raccoglitori per 23 ore e 53 minuti. I nostri geni, che contengono i codici del programma del nostro organismo, hanno sempre vissuto in modo diverso da come noi viviamo oggi. Per farti capire meglio cosa intendo, ti riporto le parole di un libro universitario:

“Nel 2001 è stato definito in via definitiva il genoma umano: i circa 25.000 geni del nostro patrimonio sono virtualmente identici a quelli dell’Homo erectus. Questo significa che in un milione di anni l’assetto genico non è mutato, a differenza dell’ecosistema e di un’interminabile serie di comportamenti umani, non ultime le abitudini alimentari. In altre parole, se, come l’Homo erectus, siamo nati per correre in quel primordiale ecosistema, diversamente i nostri geni hanno dovuto vedersela con le modificazioni intervenute nell’ecosistema fino al XXI secolo. L’Homo erectus si cibava di animali di grossa taglia, che cacciava nelle praterie e nelle savane. Naturalmente ciò non poteva accadere con cadenza quotidiana. Questi cacciatori partivano all'alba, si muovevano di corsa o camminando per la maggior parte della giornata: a volte catturavano la preda, ma spesso, soprattutto d'inverno, la cacciagione non sortiva l'esito sperato e i temerari erano costretti al digiuno. Oggigiorno, il digiuno è materia di trattazione etico-religiosa, considerati la non equità della distribuzione delle risorse e la sovralimentazione delle popolazioni occidentali (o occidentalizzate). Siamo quindi geneticamente predisposti per sopportare periodi di digiuno e siamo geneticamente portati a cibarci occasionalmente di animali o, in alternativa, di vegetali e frutta. Proprio come un milione di anni fa. La nostra alimentazione è cambiata “solo” 20.000-10.000 anni fa. Quando cioè il discendente dell’Homo erectus, l’Homo sapiens, imparò a coltivare i campi e a fare scorta dei raccolti per affrontare gli inverni e i periodi di magra con più raziocinio. Non fu più necessario, a un certo punto, ricorrere alla forzata cacciagione e alla raccolta di vegetali e frutta, cosicché i periodi di digiuno potevano essere evitati dalla parsimoniosa e razionata conservazione dei beni coltivati (soprattutto grano). Non è un caso che le prime descrizioni di malattie dovute all'iperalimentazione, diabete, obesità ecc., risalgono a 7.000- 8.000 anni fa. Procacciarsi cibo senza affanno facilitò probabilmente l’insorgenza, nei gruppi più agiati dei tempi, dei primi disturbi da iperalimentazione. Ingravescenze, poi, tra la fine del '700 e l’inizio dell’800, si dimostrò la rivoluzione industriale che, con l’avvento della automazione e meccanizzazione dei processi, ridusse esponenzialmente l’attività fisica per guadagnarsi il sostentamento. Dall’analisi di reperti fossili è stato possibile stimare la quantità di corsa quotidianamente praticata dall’Homo erectus. La doviziosa perizia archeologica si basava sulla valutazione di posizione e dimensioni delle inserzioni tendinee dei segmenti ossei rinvenuti allo stato fossile. Datazione ed elaborazione di modelli matematici hanno consentito la ricostruzione delle dimensioni delle masse muscolari di ominidi estinti milioni di anni fa, verosimilmente corrispondenti alla specie Homo erectus. Ebbene, dalle analisi è risultato che questi esseri correvano dalle 4 alle 5 ore al giorno, volume d’allenamento pari solo a quello di un moderno atleta d’élite, il maratoneta.” (Tratto da Biologia cellulare dell’esercizio fisico)

Ovviamente non sto dicendo che devi correre 5 ore al giorno, ma questi dati fanno capire quanto sia lontano il nostro modo di vivere dalle nostre origini. Inoltre ci sono importanti meccanismi fisiologici che ci fanno capire come il nostro corpo non è adattato alla vita odierna fatta di poco movimento e tanto cibo. Per farti un esempio pratico, segui questo ragionamento attentamente. Gli ormoni sono dei “messaggeri” che funzionano come se fossero dei postini. Vengono rilasciati da parti precise del nostro corpo, spesso viaggiano per il circolo sanguigno, e poi vanno a recapitare il messaggio alle cellule destinatarie.

Chissà cosa potrebbe succedere se in questo istante chi hai vicino dovesse arrivare in silenzio a 10 centimetri dal tuo orecchio e gridare “BU!”. Molto probabilmente lo manderesti a quel paese, ma dal punto di vista fisiologico accade qualcosa di ben preciso. Sei d'accordo con me che qualche istante dopo lo spavento saresti sull'attenti, con una maggiore attività respiratoria, una maggiore frequenza cardiaca e se potessi vedere i tuoi occhi, avresti anche gli occhi super dilatati. Ebbene sì, questi sono anche effetti degli ormoni! Quando c'è uno spavento inaspettato, il tuo corpo va subito in allarme, e anche se è il tuo amico che ti fa gli scherzi, lui reagisce come se fosse una situazione di vita o di morte davanti ad un animale feroce. In pochi istanti viene rilasciata adrenalina, l'ormone messaggero che arriva direttamente a cuore e polmoni per aumentare rispettivamente frequenza cardiaca e attività respiratoria, per avere più ossigeno disponibile per le cellule (in caso dovessi scappare per esempio). Sempre grazie all'adrenalina, vengono dilatate anche le tue pupille, per migliorare la visione e la percezione dell'ambiente circostante. In questo esempio un po' particolare ti ho parlato solo di un'ormone, cioè l'adrenalina, ma abbiamo più di 50 ormoni nel nostro corpo, escluse varie sottocategorie. Tornando al discorso precedente, il segnale di un ormone, cioè l'effetto e la concentrazione di un determinato ormone, può essere più debole o più forte in base a tanti fattori. Nel nostro corpo i segnali ormonali della fame sono più forti dei segnali ormonali della sazietà. Questo dimostra come il nostro corpo abbia dei meccanismi molto efficaci ed intensi quando siamo a digiuno o mangiamo poco, ma non ha meccanismi altrettanto ottimali per farci avere sazietà, dato che “non ci ha mai pensato”. Nel caso te lo chiedessi, probabilmente (e non è sicuro) ci vorrebbero migliaia di anni prima che i nostri geni riescano ad adattarsi a questo “nuovo problema”. In ogni caso, meglio mangiare meno.

Il deficit calorico per un surplus vitale

La limitazione dell'assunzione di calorie, cioè mangiare meno, è stata praticata come tecnica per aumentare sia la durata che la qualità della vita da oltre 500 anni. Si è visto negli ultimi 100 anni di ricerca sperimentale sugli animali, che la restrizione calorica nei roditori può prolungare la vita fino al 50% di anni in più. Le malattie legate all'età, il rischio di cancro, i disturbi neurodegenerativi, malattie autoimmuni, malattie cardiovascolari e diabete sono solo alcuni dei problemi che vengono meno mangiando meno. Una delle teorie che spiegano questi benefici afferma che la restrizione calorica si è evoluta come risposta di protezione, per consentirci di sopravvivere a periodi di carenza di cibo. Il modo in cui mangiare meno porta a tantissimi benefici non è ben definito, anche se ci sono 4 vie metaboliche che si contendono il premio. Una tra queste vie riguarda l'insulina, un'ormone che possiamo considerare come "atleta" che lotta per una delle "4 squadre" che si contendono il premio. L'insulina è un'ormone che ha una funzione principale molto semplice, nel senso che funziona come "chiave" per aprire le porte delle nostre cellule che fanno entrare dentro di loro lo zucchero. Quando mangiamo qualche alimento, specialmente ad alto contenuto di zuccheri, viene rilasciato questo ormone che fa passare lo zucchero dal sangue alle cellule. Fin qui tutto nella norma, ma se ricordi cosa ti ho detto in precedenza, è la dose che fa il veleno! L'insulina se viene rilasciata molto spesso o in grandi quantità può causare infiammazione. Ricollegandoci a quanto detto prima, se l'insulina viene rilasciata quando mangiamo, il fatto di mangiare troppo oppure mangiare troppo spesso può essere nocivo! Inoltre anche l'effetto stesso dell'insulina può essere più debole. Mi spiego meglio. Immagina come se l'insulina fosse un bambino che piange, e le cellule la mamma di questo bambino. Se il bimbo piange solo due o tre volte al giorno, la mamma le dà attenzioni con preoccupazione. Allo stesso modo, mangiando solo due o tre volte al giorno, le cellule danno più attenzioni perché sono preoccupate (quindi le porte dello zucchero si aprono più facilmente). Se il bimbo invece piange costantemente ogni 2 o 3 ore, la mamma dopo un po' di tempo si stufa e non le dà più le stesse attenzioni (quindi le porte dello zucchero si aprono più difficilmente). Allo stesso modo, mangiando costantemente i recettori sulle cellule non rispondono più così bene all'azione dell'insulina. A questo punto, quando la mamma non le dà più tante attenzioni, il bambino incomincia a piangere più forte. Seguendo la stessa logica, se per tanto tempo mangi tanto e spesso, il tuo corpo incomincia a produrre sempre più insulina e le tue cellule a comportarsi sempre peggio. Alla conclusione di questo emozionante racconto, se il bambino non riceve proprio più attenzioni, smetterà di piangere arrendendosi. Allo stesso modo, se l'insulina non riesce più ad ottenere attenzione dalle cellule per far entrare lo zucchero dentro di esse, smetterà quasi di essere prodotta dal nostro organismo, come per alzare bandiera bianca. Ed è proprio in quel caso che si arriva al famoso diabete di tipo 2. In quel caso la situazione è praticamente irreversibile e si possono solamente limitare i danni. Tante volte, però, chi è in una situazione certamente reversibile, dove basterebbe una sana alimentazione e un po' di movimento, viene indirizzato verso la strada dei farmaci. Per carità, i farmaci hanno il loro perché, ma se possiamo risolvere la situazione naturalmente tanto di guadagnato. Alla fine affidarsi ai farmaci è come terminare in sedia a rotelle: è vero che riesci a vivere la tua vita, ma devi sempre essere spinto da qualcuno. Rimanendo in tema insulina, ci sono farmaci che "spingono" l'insulina per aprire le porte delle cellule, ma che hanno anche effetti collaterali. Ti assicuro che mangiare meno e muoverti di più fa veramente la differenza anche riguardo l'insulina, questo ormone che può essere la causa di una vita migliore o di una morte peggiore. Alla fine basterebbe un po' di cervello e di lucidità per

risolvere tanti dei nostri problemi. Come cita una frase famosa “ci si sono svegliati gli ormoni, ma i neuroni niente ancora...”.

Le diete che non funzionano

Non tutte le diete sono vincenti, anche se sembrano molto promettenti. Esistono libri best sellers venduti in tutto il mondo, ma che si basano su concetti sbagliati della dieta. Attenzione, non sto dicendo che non sono validi oppure inutili, anzi. Spesso gli autori sono professionisti affermati che hanno studiato per decenni e ne sanno molto più di me. Il problema sta nell'efficacia e nella sostenibilità di una alimentazione. Molte volte lo stile di vita alimentare esclude categorie intere di cibo, e questo non aiuta nel rendere una dieta sostenibile a lungo termine. La famosa dieta Dukan insieme alla Atkins ed alla chetogenica escludono i carboidrati, la Paleo esclude legumi, cereali e latticini, quella dei gruppi sanguigni esclude la varietà dell'alimentazione e potrei continuare ancora. La maggior parte di queste tecniche vanno ad accusare un unico colpevole, per andare anche a semplificare le cose. Escludere delle categorie di alimenti ci può anche stare, se fatto con logica, ma non c'è una gestione della dieta sul lungo periodo. Una strategia ottimale per l'esclusione di alcuni alimenti è la modalità intermittente, dove imposti dei giorni di restrizione e dei giorni di concessione, proprio come il ciclo digiuno/alimentazione. In questo modo anche il tuo corpo sarà meno stressato e funzionerà meglio. Seguire, per esempio, una dieta chetogenica per tutta la vita, non è a parer mio un metodo vincente. Alcune cellule del nostro organismo, per esempio, usano come benzina per ottenere energia principalmente solo zucchero, e toglierlo completamente è un grave errore. E' vero anche che se non introduciamo glucosio il nostro corpo riesce a costruirselo da solo, oppure utilizzare in emergenza altre molecole, ma per un tempo limitato. Detto questo, non bisogna nemmeno pensare che l'alimentazione occidentale odierna vada bene, perché probabilmente nella tua dieta hai un eccesso di carboidrati. Il nostro organismo nella sua storia evolutiva non è mai stato abituato a mangiare così tanto e così spesso come al giorno d'oggi, quindi se da una parte è riuscito a creare degli adattamenti alla scarsa alimentazione, non si è organizzato per creare adattamenti alla sovralimentazione. Il nostro problema è sempre stata la carenza di cibo e non l'eccesso, infatti il nostro corpo non si fa problemi ad accumulare energia in più sotto forma di grasso...ma perdere grasso invece è sicuramente più difficile che accumularlo!

I falsi miti e il vero marketing

Nell'alimentazione tutti dicono cose false per sentito dire e nessuno dice cose vere sul marketing che c'è dietro a questo mondo. Questo capitolo nasce per fare un po' di chiarezza: sfatare i falsi miti e mostrare il vero marketing. La premessa che ci tengo a farti, però, è che non c'è un oscuro mondo controllato dai poteri forti o chissà cos'altro. Non intendo proprio passarti questo messaggio fuorviante, ma parlerò semplicemente degli interessi in gioco. E credimi, non c'è nulla di male nel fatto che le industrie alimentari abbiano degli interessi, ma quando c'è in gioco la tua salute è giusto aprirti gli occhi. Partiamo però dai falsi miti. Tante credenze alimentari nascono da esperti che interpretano male i concetti, oppure dai consigli che ci vengono dati dai professionisti, ma anche da mille altre situazioni. L'importante è capire come stanno davvero le cose, perché prendere una strada sbagliata può non solo farti perdere tempo prezioso, ma soprattutto può farti perdere la salute, che è tra i doni più preziosi che abbiamo. Migliaia di volte ho sentito dire "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero", come per dire che dobbiamo mangiare progressivamente meno durante la giornata. Innanzitutto la colazione, considerata in modo errato il pasto più importante, non è obbligatorio che sia un'abbuffata, anzi, si può saltare tranquillamente. Mangiare in modo consistente a colazione può essere utile per un atleta che deve affrontare 3 o 4 ore di allenamento, non per Mario Rossi che il massimo livello di sportività è passare dalla scrivania alla macchinetta del caffè. Tranquillo, puoi saltarla senza problemi se vuoi. Viene dato valore alla colazione perché ci darebbe grinta ed energia, ma spesso è proprio saltare la colazione che ha questi effetti. La maggior parte delle persone ha uno stile di vita più impegnato la mattina (lavoro, studio, etc.) nel quale la produttività dovrebbe essere alta. Le capacità cognitive sono superiori in una condizione di digiuno (effettivo o simulato), in quanto il sistema nervoso simpatico è attivo, quindi tutto il nostro organismo è pronto "per la caccia". Dopo un pasto abbondante, invece, vengono rilasciati gli ormoni funzionali alla digestione e allo stoccaggio dei nutrienti (es. insulina), quindi l'organismo va in "standby", e tutte le funzioni vengono rallentate. Dopo un pasto abbondante, le capacità cognitive tendono a ridursi, così come le capacità neuro-motorie. Salvo chi si allena per diverse ore la mattina o chi ha stili di vita particolari, il mio consiglio è sempre quello di tenersi leggeri durante la giornata, posizionando il pasto più abbondante la sera (a cena), quando non è più necessario essere produttivi e il nostro organismo può rilassarsi, preparandosi al sonno. Altro mito molto famoso è quello che "fare pochi pasti rallenta il metabolismo". Questo non è assolutamente vero, perché al nostro corpo importa principalmente la quantità di calorie che gli diamo, non se gliele suddividiamo in 2 o 6 pasti. La frequenza dei pasti può invece incidere su altre variabili, tra cui la sostenibilità della dieta, lo stress, la sazietà e la gestione dell'appetito. Considerando lo stile di vita medio, la maggior parte delle persone che studiano o lavorano regolarmente, trovano più sostenibile fare meno pasti, così da vivere meno stress per organizzarli, spendere meno tempo nella preparazione e avere più tempo libero. Per farti un esempio pratico, immagina se qualcuno dovesse darti 2000 euro al giorno (proprio come il tuo corpo che riceve, per esempio, 2000 Kcal al giorno). Se quel denaro ti viene dato in 2 rate giornaliere oppure in 6 rate, tu non cambi il tuo di spendere quei soldi. Allo stesso modo il tuo metabolismo non cambia la sua spesa energetica. Ma se invece al posto di 2000 euro giornalieri ne ricevi solo la metà? In quel caso ovviamente sarai costretto a spendere meno. Allo stesso modo, la spesa energetica del tuo corpo si abbassa durante la dieta quando sei in restrizione calorica. In definitiva per cambiare la "velocità" del tuo metabolismo conta principalmente la quantità di energia totale che il tuo corpo ha a disposizione, non la frequenza dei pasti! Un'altra bugia che si

sente spesso nel mondo delle palestre è che il corpo può assorbire al massimo 30 grammi di proteine per pasto. Potrei spiegarti in modo fisiologico e biochimico il perché questo non sia vero, ma lo farò in modo molto più semplice. In media il 15% del peso tuo corpo è costituito da proteine, le quali hanno mille funzioni, tra cui quella strutturale, di trasportare i nutrienti, di creare ormoni, di contrarre i muscoli, di “carburante” per produrre energia e così via. Data la loro importanza, secondo questa teoria, l'uomo della preistoria che riusciva a mangiare solo 2 volte a settimana, avrebbe assunto al massimo 60 grammi di proteine a settimana. Molto probabilmente se questa teoria fosse vera, ci saremmo già estinti. Credimi, potrei continuare all'infinito con i falsi miti, ma il concetto è sempre lo stesso. Esiste fortunatamente un modo preciso per riuscire a “sgamare” la maggior parte di tutte queste bugie. Innanzitutto, come forse avrai notato, in buona parte dei casi viene data la colpa ad una sola molecola. Sentiamo dire che è colpa dello zucchero, oppure del cortisolo, oppure del colesterolo e via dicendo. In realtà queste sono tutte sostanze fondamentali (lo zucchero come fonte energetica, il cortisolo per affrontare giornate stressanti e il colesterolo come “rinforzante” delle membrane cellulari). Ciò che fa danni non è la molecola in sé, ma l'eccesso oppure la carenza. Ovviamente poi bisogna guardare tutto il contesto e vedere le cose in grande. Per farti un esempio pratico, spesso viene detto che le uova fanno alzare il colesterolo. Il 90% del colesterolo nel circolo sanguigno non è quello che deriva da ciò che mangiamo, ma è quello prodotto dal nostro organismo (esattamente, il nostro corpo sa fare anche questo!). Nel caso non lo sapessi, un pasto molto ricco di carboidrati aumenta la sintesi di colesterolo nel nostro organismo, quindi mangiare una baguette fai molti più danni di una frittata sui livelli di colesterolo! Questi esempi fanno capire come è l'eccesso (o il difetto) di una molecola ed il contesto dell'alimentazione a fare da padroni. Dire che è colpa di uno oppure dell'altro serve solo a semplificare le cose per pulirsi la coscienza. Passiamo invece all'argomento marketing. Come puoi immaginare, le aziende cercano di guadagnare sempre di più con la vendita dei loro prodotti e servizi. Alcune aziende quotate in borsa sono praticamente “obbligate” ad avere un profitto sempre più alto, date le alte pressioni competitive e l'obiettivo principale di creare sempre più valore per i propri azionisti. Per fare questo potresti pensare che la via più facile per queste aziende sarebbe vendere sempre più cibo, ma il problema è che questa tecnica non basta, perché le persone non possono ovviamente mangiare sempre di più. Per questo motivo, un'altra tecnica usata è quella di abbassare sempre di più la qualità del cibo (usando tanti zuccheri aggiunti, grassi e sale che rendono il cibo appetitoso e costano pochissimo). A questo punto potresti pensare che per risolvere il problema basta fare una piccola ricerca su riviste scientifiche attendibili, per vedere quali cibi sono più salutari e gli effetti della sana alimentazione. La verità però è che anche la direzione della ricerca scientifica è condizionata dal volere di industrie alimentari, case farmaceutiche e così via. Queste aziende, infatti, vanno a finanziare le università con borse di studio, finanziano le riviste scientifiche e controllano l'informazione di massa. Attenzione, questo non significa che ci sia un complotto dietro. Però bisogna sottolineare che se vieni finanziato da un'industria farmaceutica sarai abbastanza contrario a diffondere delle sane abitudini alla pari con tale farmaco (anche se forse le buone abitudini sono ancora più efficaci). La soluzione è sicuramente quella di continuare a studiare e vedere le cose in grande, e quando leggi su internet “uno studio dell'università x ha scoperto che...” inizia a correre! Nella maggior parte dei casi sono articoli acchiappa click, perché sembrano promettieri e veritieri, ma la verità è che una sola ricerca scientifica non dimostra assolutamente niente. Questo non vuol dire che per forza ci siano concetti sbagliati, ma dire che alcuni ricercatori in determinate condizioni hanno visto alcuni risultati su 20 persone o meno, non vuol dire

assolutamente niente! In tanti pensano che la parola “ricerca scientifica” è sinonimo di “verità” ma ti assicuro che non è così. Studia la piramide alimentare delle ricerche scientifiche e capirai a fondo tutto ciò che ti ho detto. Abbi sempre fame di studiare, sapere, scoprire e capire, perché solo questo porta alla verità. Non prendere per verità assoluta ciò che ti viene detto dagli esperti (me compreso), perché tutti possiamo sbagliare, ma appassionati e cerca sempre più a fondo la verità. Ricorda che il più grande nemico della conoscenza non è l'ignoranza, ma l'illusione della conoscenza.

Parte Seconda. Entriamo nel pratico

Eccoci giunti alla seconda parte del nostro manuale, dove entreremo nel pratico dell'alimentazione. Come ti ho detto fin dall'inizio, non ci fermiamo ai concetti come fanno i testi universitari di mille paginate, ma andiamo nel pratico per risolvere la tua vita in poche ma dense pagine. Sono sicuro che se mi ascolterai e metterai in pratica tutto ciò che ti dirò potrai ottenere grandi risultati sul tuo fisico. Ti mostrerò degli stili di vita alimentari che potrai sostenere per tutta la vita, perché è solo in questo modo che la tua dieta diventa vincente. Ricorda che la sana alimentazione, la sana fatica nell'allenamento ed i buoni sacrifici devono essere programmati in modo da far parte della tua quotidianità fino all'ultimo dei tuoi giorni! Non solo il tuo corpo vivrà meglio, ma valorizzerai molto di più sia il tuo corpo prendendotene cura, che i tuoi sgarri godendoteli nel modo giusto.

Carb Addiction Diet

Questa dieta è ideale per coloro che non riescono a smettere di mangiare i carboidrati raffinati come biscotti, tortine, crackers, pane bianco e così via. Attenzione, i carboidrati sono fondamentali, ma mangiare cibi ad alto indice glicemico come questo può creare una sorta di "dipendenza dai carboidrati". Ma fammi spiegare meglio cosa intendo. Se sei stato attento nella lettura del manuale, ti ricorderai che ogni volta che mangi (specialmente carboidrati), il tuo organismo rilascia l'insulina (dal pancreas), che funziona come "chiave" per aprire le porte delle nostre cellule facendo entrare lo zucchero in esse. Se mangi spesso e tanto cibo ad alto indice glicemico (biscotti, bevande dolci, pasta bianca, pane bianco, snacks ecc...) si crea una condizione secondo la quale la risposta dell'insulina è esagerata, sbattendo rapidissimamente lo zucchero dentro le cellule, abbassando quindi i livelli di zucchero nel sangue, con la glicemia che 1-2 ore dopo aver mangiato addirittura torna a livelli più bassi rispetto a quelli di partenza. Siccome per il nostro organismo un abbassamento della glicemia equivale a "bisogno di zuccheri", avrai nuovamente lo stimolo di mangiare di nuovo, in particolare cibi ricchi di carboidrati. Si crea quindi un circolo vizioso che può andare avanti anche tutto il giorno, e le persone che si ritrovano in questa condizione non riescono praticamente a smettere di mangiare per più di 2-3 ore. Come se ciò non bastasse, se il tuo pasto è composto quasi solo da carboidrati (solo un pacchetto di taralli, solo qualche biscotto ecc...), l'effetto sulla glicemia è ancora peggiore. Se invece accompagni i carboidrati a fibre e/o proteine, l'assorbimento del glucosio è più lento, gli sbalzi di glicemia più bassi e la situazione più gestibile. Nel 1993 due autori bestseller hanno pubblicato il libro *"The Carbohydrate Addict's Diet: The Lifelong Solution to Yo-Yo"*, nel quale parlano proprio di questa dipendenza dai carboidrati. Chiariamo subito che non si tratta di una vera e propria dipendenza, ma di un bisogno confuso e casuale di mangiare ogni 2 ore. Se anche tu senti questo bisogno e ti ritrovi in questa lunga descrizione, quello che sto per proporti potrebbe fare per te. Il problema principale di chi si ritrova in questa condizione è il primo pasto della giornata, perché è proprio quello a scatenare "l'effetto a catena" con i pasti successivi. Spesso questi soggetti riportano che, facendo colazione con un caffè non zuccherato e basta, non hanno fame e non mangiano anche fin dopo l'ora di pranzo. Viceversa se si alzano e mangiano anche solo mezzo biscotto, questo può essere sufficiente a scatenare il ciclo altalenante della glicemia, e nel giro di 2 ore hanno nuovamente l'impulso di mangiare, azionando il circolo vizioso che va avanti per tutta la giornata. Quindi chi fa parte di questa categoria di persone non ha problemi fino all'arrivo del primo pasto che può far scattare il meccanismo della glicemia. Nei soggetti di questa categoria in una fase più avanzata, un altro sintomo è quello di riuscire a controllarsi nel mangiare fino a quando non si ritrovano davanti dei carboidrati.

Con la carne ricca di proteine tutto bene, con il salmone ricco di grassi e proteine anche, ma davanti al piatto di pasta non riescono più ad avere il controllo. Altro sintomo in fase avanzata è che i pasti diventano sempre meno soddisfacenti. In ogni caso non è una malattia vera e propria riconosciuta ufficialmente, ma una situazione metabolica particolare. La dieta che ti propongo è quella del libro di Heller che ti ho descritto precedentemente, e in 1 o 2 mesi, in base all'entità dell'alterazione metabolica, riuscirai a spezzare questo meccanismo creatosi nel tempo. Dopo questi 30-60 giorni potrai tornare ad una dieta classica, ma facendo sempre attenzione a come mangi. In cosa consiste questa Carb Addiction Diet? Innanzitutto fino all'ora di cena bisogna evitare ogni tipologia di snack (evita anche un solo boccone!), inoltre fino all'ora di cena potrai consumare solo 2 spuntini leggeri e ricchi di fibre e proteine, che hanno un effetto quasi nullo sulla glicemia e sul rilascio di insulina. Un primo spuntino potrebbe essere composto da due uova e un po' di insalata verde, mentre il secondo spuntino potrebbe essere composto da un po' di carne magra e qualche verdura con un goccio di olio. Attenzione! In questi spuntini bisogna evitare anche la frutta perché è zuccherina! L'orario di questi spuntini è flessibile, potreste farne uno per colazione ed uno per pranzo, anche se molte persone si trovano meglio a saltare la colazione ed inserire questi spuntini tra pranzo e pomeriggio. Non importa l'orario dei due spuntini, quindi mangiali quando vuoi! Arrivato all'ora di cena arriva il pasto nel quale potrai mangiare anche i carboidrati assieme a grassi, proteine, fibre eccetera. Gli unici due vincoli della cena sono quello di alzarti da tavola soddisfatto ma non appesantito e fiacco, e di impostare un periodo di alimentazione della cena di un'ora. Però attenzione, non devi mangiare per un'ora di seguito, ma ai fini della dieta non potrai più mangiare dopo l'ora dalla quale è iniziata la cena. Durante il giorno, mi raccomando, evita bevande zuccherate (coca cola, succhi di frutta anche se freschi, eccetera), prediligendo acqua e bevande senza zuccheri (thè, caffè, tisane non zuccherate eccetera). Mi raccomando, evita anche bevande alcoliche. Se il tuo problema non lo consideri avanzato e ti ritrovi parzialmente nella descrizione di questo problema, possono bastare 4-6 settimane con questa alimentazione. Se invece ti consideri un soggetto che sicuramente fa parte di questa categoria problematica e sei anche in forte sovrappeso, il mio consiglio è quello di sfruttare questa dieta per 6-8 settimane. Se dovrai sgarrare con l'alimentazione, il mio consiglio è farlo una volta a settimana sfruttando l'ora di cena per mangiare il cibo che più ti piace.

Carb Cycling Diet

La dieta che sto per proporti è flessibile ed ideale per chi vuole migliorare la propria flessibilità metabolica. Generalmente in una dieta alimentare hai uno schema da seguire tutti i giorni. In questo caso, invece, avrai uno schema organizzato a cicli in base all'assunzione di carboidrati. Alcuni giorni mangerai più carboidrati, altri giorni ne mangerai di meno. L'importante resta comunque preservare lo stesso carico calorico settimanale. In generale ci può stare inserire 2-3 giorni settimanali High Carb e 3-4 giorni settimanali Low Carb. Questo metodo farà felice coloro che hanno sgarri e una socialità attiva nel weekend, perché potranno inserire i giorni ad alto contenuto di carboidrati (High Carb Day) nel weekend. La tecnica del Carb Cycling fa felice anche chi si allena intensamente, perché potrà sfruttare i 3 High Carb Day nei giorni in cui si allena. Esistono mille modi per impostare questa dieta che, come hai notato, è molto flessibile. Però attenzione, flessibile non vuol dire casuale, ma significa che si adatta mantenendo le sue caratteristiche di base. Esistono tante formule e tecniche per calcolare calorie e ripartizione dei macronutrienti con questa dieta, ma sono sicuro che il 90% dei lettori non li userebbe mai. Per questo motivo voglio regalarti qualcosa di semplice e pratico! Prendi appunti perché sarà molto interessante. Ti darò un piano alimentare semplice e pratico, ma che potrai adattare alle tue caratteristiche ed obiettivi. Nei Low Carb Day il tuo corpo imparerà a bruciare più grassi a scopo energetico grazie alla diminuzione dei carboidrati. In queste giornate a colazione basterà un caffè, un thè, un bicchiere di latte di soia oppure un bicchiere d'acqua, accompagnato da tre fette biscottate integrali con un velo di marmellata. A metà mattina va bene un frutto di stagione. A pranzo mangerai una porzione di carne bianca, oppure di pesce, uova o legumi, accompagnato da un piatto abbondante di verdure crude (finocchi, pomodori, sedano...) condite da un pizzico di sale e un cucchiaino di olio extravergine. Come fonte glucidica di accompagnamento va bene una sola fetta biscottata. A merenda dovrai invece mangiare una manciata di frutta secca (4-5 mandorle, 4-5 nocciole ecc...). Arrivato all'ora di cena mangerai una porzione di legumi, uova oppure pesce, accompagnata da un piatto abbondante di verdure cotte (asparagi, spinaci, carote...) condite eventualmente con un pizzico di sale ed olio. Come spuntino pre-nanna può andare bene uno yogurt greco bianco. Negli High Carb Day l'alimentazione di base è la stessa, ma dovrai aggiungere un piatto di pasta o riso integrale a pranzo, un panino integrale da 80-100 grammi a cena, e un sandwich con affettato magro e senza salse nel momento della giornata che più preferisci. Dieta semplice, vincente e sostenibile per tutta la vita.

The Artisanal Diet

Questa dieta è ideale per chiunque voglia crescere muscolarmente ma non vuole rimanere attaccato all'app contocalorie. Questa tecnica è meno precisa e dettagliata, ma se impostata correttamente porta comunque a ottimi risultati. Come forse saprai, per crescere muscolarmente è necessario impostare un surplus calorico, cioè mangiare più di ciò che consumi. In questo modo il tuo corpo avrà il materiale aggiuntivo per costruire muscoli. Il metodo artigianale che sto per proporti l'ho scoperto dal nutrizionista Cristian Moletto, un personaggio molto serio e professionale che ti consiglio di seguire se sei appassionato di alimentazione. La tecnica consiste nel seguire una dieta base ed aumentare gradualmente le calorie nel tempo, in particolare i carboidrati. Questi incrementi dovranno essere piccoli (50-100kcal oppure 10-20g di carboidrati) e potranno essere settimanali, bisettimanali o mensili in base alla velocità con cui vuoi affrontare il percorso, e in base alle tue caratteristiche. Se tendi ad ingrassare facilmente è bene che aumenti gradualmente, diversamente puoi essere più veloce. Fino a quando salire? Fino a quando il tuo corpo regge all'incremento senza ingrassare. Quando ti accorgi che la circonferenza del girovita inizia a crescere troppo, allora dovrai fare un passo indietro e stabilizzarti. Solo dopo che hai stabilizzato i risultati potrai tornare ad aumentare nuovamente. Per questo è molto importante prendere ogni settimana le misurazioni e il peso: solo così ti accorgerai oggettivamente di come progredisce il percorso. Le regole da seguire nel tuo quotidiano sono principalmente quattro. La prima regola consiste nel consumare una porzione di fonte proteica, circa 50 grammi, ad ogni pasto (esempio 2-3 uova con 1 vasetto di fiocchi di latte). La seconda regola prevede di consumare una porzione di verdure oppure ortaggi ad ogni pasto, circa metà piatto. La terza regola consiste nell'inserire una piccola quantità di condimenti grassi (olio, formaggi, ecc...) solo se hai scelto una fonte proteica magra. L'ultima regola, ma veramente fondamentale, è quella di stabilire una quota di carboidrati di partenza, e nel tempo aumentare le razioni. Ti consiglio usare come riferimento 2-3 fonti di carboidrati al massimo. Le più utilizzate sono il riso, le patate e l'avena. Se impieghi per l'80% dei tuoi pasti queste fonti, riuscirai a misurare in modo "volumetrico" le porzioni, utilizzando ad esempio un bicchiere o una ciotola. Ti sarà facile quindi regolare le quantità, aggiungendo o togliendo in modo semplice. È opportuno comunque sospendere il percorso di alimentazione ipercalorica ogni circa 12-16 settimane, per circa 3-4 settimane, al fine di avere un periodo utile per pulire e rigenerare. Ovviamente, se stai acquistando troppo grasso, non c'è bisogno di aspettare così tanto tempo: ti conviene iniziare a sospendere prima e scaricare gli eccessi depositati. Considera che se sei ingrassato più velocemente di 2-3 mesi (ad un livello inaccettabile), significa che probabilmente hai aumentato troppo velocemente le calorie. Fai una sospensione, e quando riprendi dovrai ripartire in modo più lento e controllato. Durante questa breve sospensione, ti consiglio di abbassare le kcal almeno del 10% rispetto alle kcal totali, in particolare a spese dei carboidrati. Se ancora non è sufficiente, continua a scendere del 10% ogni due settimane, fin quando il peso e il girovita non iniziano a calare. Inserire dei periodi di restrizione calorica è fondamentale per tutti i benefici di cui abbiamo ampiamente parlato in precedenza.

Intermittent Fasting Diet

Questa dieta è uno stile di vita tra i più semplici ed efficaci al mondo. Il digiuno intermittente, in inglese Intermittent Fasting, è ideale per allenare il corpo e la mente nell'averne un rapporto corretto con il cibo. Più precisamente è importante non solo per gli effetti fisiologici, ma per “disintossicarci mentalmente” e riconoscere la vera fame dal semplice appetito che spesso ci porta a mangiare quantità industriali di cibo. Si dice che la fame è l'ingrediente più importante in qualsiasi ricetta, ed è vero. La vera fame la riconosci quando senti un cambiamento della tua autopercezione, come se la mente si disconnettesse dal tuo corpo, a volte stanchezza, accompagnata da un'acuizione dei sensi. Non ha nulla a che vedere con il desiderio di biscotti, di pizza o di dolci. La vera fame ti fa gustare anche un piatto di ceci sconditi o una ciotola di broccoli al vapore. Via via che mangi, questo effetto svanisce, perché la fame viene meno, e i gusti devono intensificarsi per darti lo stesso livello di gratificazione. Una persona intossicata dal cibo, che non ha mai provato la vera fame, ha bisogno di alimenti iper-gustosi per soddisfarsi: biscotti, patatine fritte, gelato, pizza. Alimenti che miscelano grassi, zuccheri, sale e carboidrati raffinati: il peggio dell'industria alimentare, che però dal punto di vista biochimico è un pieno di energia. Tutto ciò è normale, perché l'uomo è programmato per ottimizzare l'energia: risparmiare energia attraverso l'uso dell'intelligenza, ricalcare sempre le stesse abitudini, e ricercare gli alimenti più energetici possibili (più hanno energia, più hanno gusto). È così che ci siamo evoluti: cercando di fare ottenere sempre di più facendo un minor sforzo. Mangiare alimenti altamente energetici è stato vitale per la sopravvivenza: il grasso e la carne succulenta hanno più energia di insipide bacche, quindi era ovvio che lo stimolo dovesse evolversi per incentivarne il consumo, quando disponibile. Quando non disponibile, fatto strano, anche le insipide bacche acquisiscono un sapore davvero dolce e gradevole! Però nel momento in cui torna a disposizione qualcosa di più succulento, le bacche passano in secondo piano, e tornano ad essere insapori al nostro palato. Purtroppo, questi meccanismi sono funzionali solo in condizioni di scarsità. Quando, invece, il cibo è sempre disponibile, si rischia di diventarne assuefatti. Nel tempo, le sensazioni gustative si affievoliscono, e per avere la stessa gratificazione servono quantità sempre maggiori delle peggiori schifezze. E' così che si sviluppa l'obesità. Capisci perché è difficile che un obeso di 200kg rinunci ad hamburger e patatine, da cui è assuefatto, per mangiare petto di pollo alla griglia e finocchi lessi? Tornando al nostro digiuno intermittente ci sono mille modi per metterlo in pratica. Innanzitutto questo stile alimentare consiste semplicemente nell'impostare una finestra di digiuno nella quale non mangi (esempio 16 ore) ed una finestra di digiuno nella quale mangi (esempio 8 ore). Nella finestra di alimentazione non ci sono indicazioni ferree e precise, ma il mio consiglio è quello di non abbuffarti. Se il tuo obiettivo è quello di ottenere gli effetti benefici base del digiuno, ti consiglio almeno 2-3 giorni settimanali in cui digiuni per 16 ore ogni giornata. Non è obbligatorio digiunare durante il giorno, puoi semplicemente anche saltare la colazione e tirare avanti fino a pranzo (dalle 21 della sera prima alle 13 del giorno successivo sono 16 ore). Puoi digiunare anche per 18-20 ore senza alcun problema se non hai patologie particolari, anzi otterresti anche più benefici. Digiunare invece meno di 16 ore non ha tanto senso, perché i benefici sarebbero veramente pochi. Lo scopo del digiuno è quello di permettere al tuo corpo di auto-gestirsi, ripararsi, utilizzare le riserve energetiche e così via. Si stima che, trascorrendo il digiuno in modo sedentario, le riserve di zucchero vengono consumate in circa 18 ore, ed è in quella fascia oraria che incominciano i meccanismi di adattamento che portano a benefici. Potresti in alcuni periodi dell'anno, specialmente durante le feste e le abbuffate, digiunare anche 2 o 3 giorni di seguito. Non ti consiglio però di andare oltre i 5

giorni, perché il tuo corpo potrebbe reagire negativamente. Se il tuo obiettivo è perdere diversi chili oltre che ottenere i benefici del digiuno, potresti aumentare la frequenza di digiuno settimanale oppure la durata delle finestre di digiuno. Ovviamente per dimagrire è necessario un deficit calorico, quindi se digiuni e poi non mangi meno di ciò che consumi, non raggiungerai il tuo obiettivo. Per spezzare il digiuno ti consiglio di mangiare abbastanza lentamente, senza essere un bradipo ma masticando una decina di volte ogni boccone. Il pasto che spezza il digiuno deve essere in quantità moderate, equilibrato e saziante ma non pesante.

The Satiety Diet

Quella che sto per proporti è la dieta della sazietà, ovvero una tecnica alimentare ideale per chi vuole evitare di eccedere con il cibo ed essere allo stesso tempo sazio nel modo giusto. Innanzitutto la premessa è quella di limitare i cibi industriali, spesso ricchi di zuccheri, grassi e sale che portano ad una fame incontrollabile. Il mio consiglio è anche quello di diminuire la frequenza dei pasti. In altre parole non dovrai mangiare 5-6 volte al giorno, ma solo 2-4 volte. In questo modo il tuo corpo regola al meglio il meccanismo fame-sazietà. I pasti che farai devono rispettare una logica ben precisa che ti permetterà di saziarti in modo efficace con il cibo. Come puoi intuire questa metodologia è valida anche per chi deve dimagrire oppure per chi ha degli attacchi di fame perché fatica a saziarsi. Consumare alimenti con una sequenza ben precisa, come già aveva anticipato Ori Hofmekler nel suo libro “The Warrior Diet” (agli albori del 2001), è una pratica da prendere in seria considerazione. Soprattutto per chi ha uno stomaco insaziabile, può fare davvero la differenza. È consigliabile seguire questa sequenza soprattutto dopo digiuni lunghi, oppure nel pasto principale della giornata. Per prima cosa è necessario consumare acqua, e preparare lo stomaco al pasto imminente. Nell’acqua si possono aggiungere spezie (come lo zenzero) e il succo di limone, preparando un infuso qualche ora in anticipo. Accorgimento molto utile, perché si avverterà prima la sazietà. Bevi quanto ti serve: mediamente due o tre bicchieri d’acqua sono sufficienti. Dopo di che, inizia a consumare verdure crude e croccanti: finocchi, carote, cetrioli, sedano, peperoni. Una bella ciotola 20-30 minuti prima del pasto, magari mentre stai cucinando o apparecchiando la tavola. Concentrati bene sulla masticazione, sminuzzando attentamente ogni singolo boccone prima di deglutire. Spesso la fame è dettata dallo stress e dall’agitazione, ma con questo piccolo accorgimento, riuscirai a liberartene, riportando la tua presenza su ciò che fai davvero: masticazione minuziosa e prolungata. Se non ti basta una ciotola, mangiane due. Quando finalmente è ora di iniziare a mangiare, inizia con un bel piatto di verdure cotte e una buona dose di fonte proteica. I grassi, come abbiamo già anticipato, saranno utilizzati in piccola quantità per il condimento. Se la fonte proteica che stai consumando è già ricca in grassi, evita di aggiungerne ancora per condire. In ogni caso, gli alimenti ricchi in grassi sono molto sazianti, quindi è difficile consumarne grandi quantità. E quando inserisco i carboidrati? Inserisci i carboidrati appena senti che la fame sta svanendo. Insieme ai carboidrati potrebbe essere necessario aggiungere altre verdure, per evitare la reazione a catena che ti porta a cercarne altri. Soprattutto quando nella dieta sono pochi, i carboidrati possono attivare la produzione di alcuni neurotrasmettitori che stimolano il senso di gratificazione. Una volta passato lo stimolo, il desiderio di prolungarlo è molto forte, quindi il rischio è quello di non sapersi controllare e prenderne ancora. Per questo può essere utile mitigare l’effetto dei carboidrati accompagnando insieme un’altra porzione di fibre e/o di proteine. Il dolce va inserito alla fine, ma deve essere di dimensioni ridotte e non deve creare una reazione a catena (se sai non resisti a mangiare altre porzioni di quel determinato dolce dovrai evitarlo, inserendolo solo in occasioni speciali). Ricapitolando prima di tutto idratazione, poi stuzzicare verdure crude concentrandosi sulla masticazione, successivamente consumare fonte proteica e verdure a sazietà, poi aggiungere i carboidrati (magari con altre verdure), ed infine un piccolo sfizio per concludere il pasto. Ora vediamo un esempio pratico di tutto ciò. Mezz’oretta prima del pasto potresti bere una bottiglietta d’acqua 30 minuti prima del pasto. Sempre circa 20 minuti prima del pasto potresti consumare 1 o 2 piatti con un mix di sedano, peperoni, cetrioli e pomodori. Arrivato al momento del pasto potrebbe starci del petto di pollo accompagnato da fagiolini o asparagi. Quando arriva il momento dei carboidrati potresti optare per del riso integrale

accompagnato da un po' di verdure miste. Alla conclusione del pasto ti potresti anche meritare un cubetto o due di cioccolato fondente al 90%. Et voilà, il pasto saziante è servito. Ovviamente dovrai gestire le porzioni in base al tuo tipo di fisio e ai tuoi obiettivi, ma la base di questa alimentazione è eccellente, equilibrata e vincente.

L'occasione più grande

In queste poche pagine ho sintetizzato e riportato tutto ciò che c'è di meglio nel mondo dell'alimentazione, prendendoti per mano verso il viaggio con destinazione corpo nuovo. Nonostante ti abbia dato tutti gli strumenti, potresti comunque far fatica nel tuo percorso. Gestire i mille impegni, i tanti imprevisti, la quotidianità e la propria vita richiede tempo ed energia, dei fattori che potrebbero ostacolare il tuo viaggio. Ed è proprio in questi casi (che sono la maggior parte delle persone) che entro in gioco io. Il mio compito è quello di aiutarti a superare i tuoi dubbi, i tuoi blocchi, le tue cadute e le tue sconfitte. Ho già aiutato diverse persone con il mio modo di lavorare, e sono pronto a rimbocarmi le maniche per farlo anche con te. Il mio lavoro è quello di creare programmi di allenamento affiancati da consigli alimentari confermati scientificamente per donarti un nuovo fisico, il tutto nel modo più semplice e facile del mondo. Come avrai notato, in questo manuale non ho inserito formule, calorie e percentuali proprio per facilitarti il percorso. Alla stessa maniera potrò lavorare con te se lo vorrai! Il mio consiglio è quello di provare tu stesso a vedere come te la cavi, ma se noti che fai fatica ad essere costante, hai dei dubbi da risolvere e non riesci a raggiungere i risultati, io sono qui per te. La mia mail è danieldragomir8@gmail.com e aspetto di leggere le tue parole, anche solo per un saluto oppure un consiglio. Mi raccomando, non perdere l'occasione più grande di tutte, non perdere l'occasione di cambiare il tuo corpo per sempre.

Lavora in silenzio...saranno i risultati a parlare per te!

Il Tuo Coach

Daniel Dragomir

Bibliografia

Barone, Jeanine, James R. Hebert, and Mohan M. Reddy. "Dietary fat and natural-killer-cell activity." *The American journal of clinical nutrition* 50.4 (1989): 861-867.

He FJ, Campbell NRC, Woodward M, MacGregor GA. Salt reduction to prevent hypertension: the reasons of the controversy. *Eur Heart J*. 2021 Jul 1;42(25):2501-2505. doi: 10.1093/eurheartj/ehab274. PMID: 34117487.

Bonewald, Lynda. "Use it or lose it to age: A review of bone and muscle communication." *Bone* 120 (2019): 212-218.

Richter, C. P. (1936). Increased salt appetite in adrenalectomized rats. *American Journal of Physiology*, 115, 155–161.

Widemark E.M., *The selection of food, II, Need and desire for proteins*, *Acta Physiol Scand* 1944, 7, 278-284

A. E. Harriman, *The Effect of a Preoperative Preference for Sugar over Salt upon Compensatory Salt Selection by Adrenalectomized Rats: One Figure*, *The Journal of Nutrition*, Volume 57, Issue 2, October 1955, Pages 271–276

Speakman JR, Mitchell SE. Caloric restriction. *Mol Aspects Med*. 2011 Jun;32(3):159-221. doi: 10.1016/j.mam.2011.07.001. Epub 2011 Aug 10. PMID: 21840335.

Lebovitz HE. Insulin resistance: definition and consequences. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2001;109 Suppl 2:S135-48. doi: 10.1055/s-2001-18576. PMID: 11460565.

Mergenthaler P, Lindauer U, Dienel GA, Meisel A. Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. *Trends Neurosci*. 2013 Oct;36(10):587-97. doi: 10.1016/j.tins.2013.07.001. Epub 2013 Aug 20. PMID: 23968694; PMCID: PMC3900881.

Chand SP, Marwaha R. Anxiety. 2022 May 8. In: *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 29262212.

Patterson, Ruth E., and Dorothy D. Sears. "Metabolic effects of intermittent fasting." *Annual review of nutrition* 37 (2017).

Varady, Krista A., et al. "Cardiometabolic benefits of intermittent fasting." *Annual Review of Nutrition* 41 (2021): 333-361.

De Cabo, Rafael, and Mark P. Mattson. "Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease." *New England Journal of Medicine* 381.26 (2019): 2541-2551.