

E se digiunassi?

Inviato da di Luca Speciani

27/01/2007

Ciao, mi chiamo Giovanni ed abito a roma, ho una domanda da farti la quale non ha trovato risposta nel tuo blog. Cosa ne pensi della digiunoterapia? Sono un ragazzo di 28 anni alto 192 non sono assolutamente grasso anzi fondamentalmente sportivo. Ma il mio problema è che adoro la vita e i suoi piaceri!

Non mangio molto, anzi per essere alto mangio molto meno di tutte le persone che conosco, sto attento ai grassi e non mi piacciono piatti importanti, ma mangiando come una persona normale ingrasso quel tanto che mi fa innervosire!! Perciò come si presenta il problema non mangio nulla per una settimana bevo soltanto e tutto si riaggiusta, ricomincio poi a mangiare molto lentamente e soltanto cibi che mi piacciono riso, pesce...insomma tutti quelli che una persona normale mangerebbe se fosse costretto.

Per quanto riguarda l'attività fisica faccio comunque un lavoro molto attivo trasporto pesi, cammino, faccio scale, e almeno 1 ora al giorno vado a correre e faccio aerobica.

Posso essere intollerante a qualche cibo? Oppure come penso io, NON HO CAPITO NIENTE!!?

come posso trovare una giusta via?

grazie Giovanni

Risponde Luca Speciani

Ciao Giovanni,

su "DietaGIFT" e "La dieta antifame" abbiamo più volte affrontato il problema delle diete ipocaloriche e dei loro rischi. Chi segua una dieta ipocalorica per un periodo di tempo abbastanza lungo (da 8-10 gg in avanti) incomincia a subire la reazione dell'organismo che si difende dalla carestia che percepisce, riducendo il proprio metabolismo di base per aumentare (come da retaggio evolutivo) le proprie possibilità di sopravvivenza. C'è poco da mangiare, quindi consumo poco.

Che il frigo sia pieno di cibo all'organismo non interessa: se riceve segnale di poca alimentazione, riduce il metabolismo. La riduzione metabolica si attua con due modalità: una ipofunzionalità d'organo generalizzata, e una riduzione consistente delle masse muscolari, che non tornano più a crescere fino a quando non ci sia un segnale forte e continuativo di abbondanza calorica.

Non c'è da stupirsi, dunque, se dopo giorni di digiuno anche solo mangiare poco ti fa comunque ingrassare. E' del tutto umano e naturale. Il tuo metabolismo ha percepito carestia come in una dura dieta ipocalorica, e ha preso provvedimenti riducendo i tuoi consumi al minimo indispensabile.

Una giornata di digiuno ogni tanto (mensile?) ha un significato di pulizia, depurazione, disintossicazione.

Gioni consecutivi di digiuno (così come lunghi periodi di diete ipocaloriche) provocano invece disastri nel nostro organismo da cui poi l'uscire è lento e difficoltoso.

Siamo organismi adattati a sopravvivere in carestia, che nella propria evoluzione non hanno mai avuto problemi di abbondanza. Dobbiamo prenderne atto e saperlo. Dalla conoscenza a questo fatto discende la comprensione delle nostre dinamiche e dei nostri "inspiegabili" ingrassamenti.

La soluzione? Lunga e laboriosa. Comunque basata su un aumento graduale delle quantità di calorie assunte (200 kcal in più ogni 15 gg, per esempio) abbinata a del movimento fisico di tipo aerobico, fino al completo ripristino della funzionalità d'organo compromessa o alterata, e del pieno ritmo metabolico.

Auguroni e a presto!

Luca Speciani