

# I segreti del vero detox

Dopo un anno passato davanti al computer, è arrivato il momento di dire stop: detox. Ma disintossicarsi da cosa? Da tutto: dal cibo, dalla rete e dalle persone negative. Quelli che hanno sempre qualche problema da raccontare. È il momento di fare pulizia. Spegniamo i device, allontaniamoci dai brontoloni e smettiamo di mangiare. Esagero? È solo questione di porsi dei limiti. Approfittiamo delle vacanze per stare di più con le persone in carne ed ossa. Alziamo lo sguardo da piccoli e grandi schermi e gustiamoci il piacere di guardare gli occhi delle persone, non le loro bacheche. Godiamoci un tramonto, un cielo stellato.

**DIGUNO SÌ, MA ASSISTITO**  
**Disintossicarsi dalla tecnologia e soprattutto dalla cibo-mania**

Alla larga da chi si piange addosso, cercando di tirare giù nella sua caverna anche voi. Disintossichiamoci dal troppo, recuperiamo relax, profumi e colori. E i sapori? Tra pranzi, cene e aperitivi, i sapori rischiano di accavallarsi, perdendo identità. Mangi una tartina di pe-

sce, poi ingurgiti un pezzo di pizza, bevi uno spritz e poi giù una manciata di patatine e un pezzo di formaggio. Durante l'anno si corre, e di corsa si mangia, col rischio di non gustare nulla. La sera dopo cena, davanti alla tv, si cede alla tentazione di biscotti o Nutella. Quella tavoletta di cioccolato ti chiama, un pezzetto diventano due, la carta finisce velocemente nell'immondizia, quasi a voler cancellare le tracce. Ed ecco i chili di troppo, accumulati in attesa di trovare il tempo per andare in palestra a smaltirli. E allora? Allora disintossichiamoci anche dal cibo, da quel senso di dipendenza che spesso si crea. Per molti la soluzione ideale sembra una delle tante diete: la Zona, la Ducan, la dieta del gruppo sanguigno, la mediterranea, quella che risveglia il metabolismo o una qualunque delle altre mille. Ma per resettare le cattive abitudini bisogna entrare in modalità digiuno. Il digiuno permette di prendere le distanze dal cibo che sempre più spesso non serve più solo per alimentarsi, ma per riempire altri vuoti.

La verità è che ormai troppo spesso non si mangia per fame, ma per festeggiare o per mitigare rabbia, nervosismo e stanchezza. Il cibo, per un po', questi vuoti sembra riempirli davvero, ma alla lunga, quello che resta sono solo i kg in più. Il digiuno permette di staccare da una necessità che si trasforma in dipendenza. Però il digiuno non va fatto da soli, ma seguiti da un professionista. Non parlo di un digiuno assoluto, ma del cibo che lascia il posto a tutti i nutrienti necessari a mantenere la funzionalità degli organi e a preservare i muscoli e l'equilibrio elettrolitico (acqua, vitamine e sali minerali), in quantità bilanciate e personalizzate, ad esclusione di carboidrati e grassi. Nel caso in cui ci sia una massa grassa accumulata, che fornisce l'energia necessaria, carboidrati e grassi non sono indispensabili. Per tutta la durata del digiuno assistito si beve solo acqua con una miscela di protei-

ne pure, vitamine e sali minerali. Penserete: introdurre così poche calorie per diversi giorni fa male, una volta finito il digiuno, i chili torneranno al loro posto. Invece no: sono le diete fortemente ipocaloriche che portano l'organismo a mettersi in "modalità risparmio energetico", rallentando il metabolismo. Nel digiuno il metabolismo si velocizza: l'organismo, che non riceve dall'esterno energia pronta (carboidrati, zuccheri), invece di risparmiare le energie, le produce bruciando i grassi di riserva, accumulati. Ecco perché col digiuno non si perdono liquidi e massa muscolare, ma solo grassi. Mangiare solo proteine fa male? Non quando la quantità di proteine introdotte è più bassa di quelle necessarie in una dieta normale. Con il digiuno guidato si parla di una dieta ipoproteica e non iperproteica (come la Ducan).

Il digiuno serve per dimagrire, per disintossicarsi o per fare in modo che il cibo torni ad essere una cosa utile e non più un sostitutivo di emozioni. Per disintossicarsi bastano 3/4 giorni, per dimagrire ne servono almeno 7. Perché il cibo torni ad essere un piacere controllabile, i tempi vanno dai 4 a 7 giorni al massimo. Ad oggi ho digiunato per 4 volte (1 volta per 7 giorni e 3 volte per 4 giorni) e spesso mi viene chiesto se ho sofferto la fame. La risposta è no. In poche ore subentra la chetoadidosi che toglie completamente la fame e dà un forte senso di energia: sono proprio i corpi chetonici che, in assenza di carboidrati, trasformano in energia i punti più critici (grassi) del corpo. Ovviamente appena finito il digiuno non avventatevi su un piatto di spaghetti alla carbonara. Prima di tutto perché non ce la fareste, poi perché è previsto uno schema di reintroduzione graduale degli alimenti. Col digiuno ci si riappropria del senso di sazietà, ma la cosa più importante è che col digiuno tornano i sapori. Dopo 4 giorni di digiuno non vi verrà voglia di una pizza, ma di frutta e di verdura; di pesce e di sapori puli-



**ONLINE.** Barbara Garavelli.  
**Blog:** temperateitacchi.com

ti, semplici, non contaminati. Quando si digiuna bisogna mettere da parte palestra e allenamenti troppo intensi, ma si possono fare camminate veloci. Secondo una ricerca condotta dallo scienziato Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità della University of Southern California, il digiuno a intermittenza sarebbe la formula magica che tutti cerchiamo. Sembra che il digiuno abbia ottimi effetti contro l'invecchiamento e aiuti a contrastare i danni del sistema immunitario provocati da terapie farmacologiche invasive. Secondo uno studio di 6 mesi su volontari, che prevedeva l'astinenza da cibo per 4 giorni al mese, i lunghi periodi di digiuno hanno abbassato sostanzialmente il livello dei globuli bianchi, di conseguenza si è innescato un "cambiamento rigenerativo" delle cellule. Lo studio sembra confermare la tesi di Umberto Veronesi che sostiene che un giorno di digiuno al mese può aiutare a prevenire il cancro. \_ (Barbara Garavelli)

**CATTIVE ABITUDINI**  
**Pochi passi possono bastare per cambiare la quotidianità**