

NATURAL

style

N. 181 mensile - luglio 2018 - 2 euro

**Charlize
Theron**

**ADORO YOGA
E BICICLETTA
E QUANDO SONO
TRISTE, BALLO**

BEAUTY

**ANTICALDO
RICETTE RINFRESCANTI
AD AZIONE IMMEDIATA**

CIBO

**ANTIAGE
SALTA QUALCHE
PASTO E STARAI
SUBITO MEGLIO**

VACANZE

**AL MARE IN
ITALIA, TOP
E LOW COST**

WELLNESS

**LIBERA
LA MENTE
DAI PENSIERI
MOLESTI**

**AYURVEDICA
L'AMICA
BENEFICA
DELL'ESTATE**

**SESSO & AMORE
10 REGOLE DELLA
COPPIA FELICE**

**CONTROLLO
FRENA QUESTA
PERICOLOSA
MANIA**

**ABITUDINI
CAMBIALE PER
SENTIRTI
LEGGERA**

**Cibo bio: di cosa
puoi fidarti davvero**

*I consigli dei nostri esperti per un
carrello della spesa sano e sicuro*



CAIRO EDITORE

euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chi 6,60 in Svizzera, chi 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

Per restare giovane
e dimagrire basta

SALTARE UN PASTO

Brunch al posto della prima colazione. Sostanziose merende pomeridiane per evitare la cena. Detox, ansietà e dimagranti, i digiuni brevi rigenerano e fanno perdere peso. Ecco i menu e le regole messi a punto dai guru della medicina antiage per mangiare meno senza sacrifici

DI CHIARA DALL'ANESE



Digiunare? E poi come faccio a stare in piedi e fare tutto? Se la prospettiva di affrontare tutti gli impegni della giornata senza buttar giù nulla non ti convince, è comprensibile. Ma se invece di un digiuno integrale, di uno o addirittura più giorni, te ne proponessero uno parziale, una specie di digiuno part time in cui astenersi dal cibo solo in una certa fascia oraria della giornata? Per esempio, potresti saltare la cena. Oppure, evitare la classica prima colazione.

Ma perché rinunciare ai pasti? «Fare piccoli digiuni aiuta l'organismo a rigenerarsi e mantenersi giovane e sano», dice Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinoimmunologo. «Tutti digiuniamo quando dormiamo: basta allungare questa finestra notturna fino a 14-16 ore e concentrare i pasti nell'arco di 8-10 ore». I benefici sono innumerevoli: il metabolismo si riattiva, si dimagrisce, si invecchia più lentamente. Fa bene anche alla mente, tanto che lo psichiatra Raffaele Morelli all'astensione saltuaria dal cibo ha dedicato il suo ultimo libro, *Il potere curativo del digiuno* (Mondadori). Ecco come metterlo in pratica. ►



Cinque alleati per dimagrire

Tè verde, spezie, vino rosso. Ecco i cibi che attivano il metabolismo e stimolano le cellule a rigenerarsi, proprio come quando si digiuna

● CIPOLLA DI TROPEA

È ricchissima di *quercetina*. Questo antiossidante attiva le *sirtuine*, geni "della magrezza" che stimolano il metabolismo e migliorano la capacità di bruciare i grassi, proprio come quando si salta un pasto. Per beneficiare di queste proprietà, mangia la cipolla cruda o poco cotta: frita, perde il 30 per cento dei suoi antiossidanti, bollita l'80.

● CURCUMA

Antinfiammatoria e antitumorale, contiene *curcumina*, un altro antiossidante attivatore di *sirtuine*. Si assorbe meglio se la mescoli all'olio.

● PEPERONCINO FRESCO

Contiene *luteolina* e *miricetina*, antiossidanti che stimolano i geni della magrezza. Se non ami il suo



sapore piccante, toglì i semi: lo smorzera senza perdere queste preziose proprietà.

● TÈ VERDE MATCHA

Tra i più efficaci antiage, grazie al contenuto di *epigallocatechina*. Sceglilo giapponese, più pregiato, e bevilo senza zucchero o limone, per migliorare l'assorbimento degli antiossidanti.

● VINO ROSSO

Fornisce *resveratrolo* e *piceatannolo*, tra i più potenti attivatori di *sirtuine*. Il più ricco di queste sostanze antiossidanti è il Pinot nero.

CELLULE PIÙ GIOVANI

Agli effetti positivi del digiuno parziale è dedicato un nuovo filone di studi della medicina antiage. Scienziati come Valter Longo, direttore del Programma Oncologia e longevità all'Istituto di oncologia molecolare di Milano, e Mark Mattson, direttore del National Institute on Aging di Baltimora che ha studiato il legame tra restrizione calorica e prevenzione di Alzheimer e Parkinson, hanno scoperto che brevi periodi di digiuno (in inglese *fasting*) mantengono giovani le cellule. «Si chiama metodo Cronofasting il programma alimentare che prevede il di-

giuno in precisi momenti della giornata e della settimana, in accordo con i nostri ritmi biologici» spiega Ascanio Polimeni. «Il nostro organismo ha infatti bisogno di prendersi alcune pause dal cibo, esattamente come ha bisogno di dormire la notte. Oggi tendiamo a mangiare tanto e un po' a tutte le ore, ma l'eccesso di cibo, oltre a farci ingrassare, accelera l'invecchiamento e favorisce malattie metaboliche e neurodegenerative, ictus, demenza senile». Con il Cronofasting si mangia con minor frequenza e si concentrano i pasti in un arco temporale di 8-10 ore, introducendo così meno calorie e dando modo al corpo di rigenerarsi.

VIA SUBITO 4 CHILI

Gli effetti del Cronofasting sono dirimenti: «Riattiva il metabolismo, fa bruciare più calorie, stimola la produzione di grasso bruno, che brucia quello di deposito per produrre calore, e fa perdere circa quattro chilogrammi al mese. Migliora la flora batterica intestinale, ha effetti benefici sul cervello, aumenta le difese immunitarie: in tre mesi di digiuno parziale, si rinnova la metà dei nostri globuli bianchi», spiega Polimeni. Digiunando, l'organismo deve attingere alle riserve energetiche di glicogeno. Di solito, queste si esauriscono nell'arco di 14 ore, e dopo il corpo deve utilizzare i depositi di grasso per produrre energia. Astenersi dal cibo per 14-16 ore, dunque, permette di attivare questo processo e dimagrire. «Non solo: questo piccolo stress fa produrre sostanze antinfiammatorie benefiche e attiva i processi di autofagia, cioè la capacità delle cellule di autoeliminarsi quando sono vecchie, malate o danneggiate». Il Cronofasting regola anche il metabolismo degli zuccheri e l'attività dell'insulina, ormone che in eccesso favorisce l'aumento di peso, e fa aumentare i livelli di leptina, l'ormone che regola l'appetito.

RISCOPRI IL BRUNCH

Lo schema dietetico del Cronofasting è molto semplice: basta concentrare i due pasti principali e i due spuntini nell'arco di 8-10 ore. Quindi, per esempio, se fai colazione alle otto del mattino, dovrai saltare la cena e fare uno spuntino rinforzato alle diciotto. In alternativa puoi saltare la colazione, bevendo solo un caffè, e optare per un brunch alle 13, cenando entro le 21: soluzione ideale se al mattino ti svegli sempre senza appetito. Scegli tu la formula che preferisci: ciò che conta è digiunare per 14-16 ore. Prevede anche due giornate detox non consecutive alla settimana, in cui mangi frutta e verdura fresche, oltre a passati e centrifugati, semi oleosi, yogurt, per circa 500 calorie. Sono utilissime anche ai cambi di stagione. Puoi ripetere lo schema per tre o quattro settimane, e nelle ore di digiuno puoi bere liberamente e a volontà acqua, tisane e tè verde. ▶

LA GUIDA PRATICA
IL TUO MENU
SETTIMANALE

Colazione-brunch o pasto pomeridiano salta cena per cinque giorni, detox negli altri due. E scegli tu il piano che preferisci

COME FUNZIONA

La dieta prevede cinque giornate di digiuno parziale. Puoi farlo saltando la colazione (programma 1) o la cena (programma 2). Pasti principali e spuntini si consumano nell'arco di otto ore, e nelle restanti 16, che includono il sonno notturno, ci si astiene dal cibo. Alternale con due giorni di menu ipocalorico, per esempio il martedì e il venerdì, per completare il detox.



PROGRAMMA 1
salti la colazione

ORE 8

solo caffè, o tè, dolcificato con stevia ed eventualmente macchiato con latte di cocco o mandorla



ORE 13

brunch con 250 grammi di petto di pollo bio grigliato con insalata mista oppure 80 grammi di pasta integrale con pomodoro, peperoncino e verdure



ORE 16-17

spuntino di frutta (1 pesca, 1 fetta di melone, 3 albicocche, ½ tazza di frutti di bosco)



ORE 19

spuntino con 1 noce o 1 mandorla

ORE 21

250 grammi di salmone selvaggio grigliato con crema di ceci o ½ avocado, oppure 2 uova al tegamino con verdure saltate in padella



PROGRAMMA 2
salti la cena

ORE 8

caffè con stevia

ORE 10

colazione dolce (una tazza di latte scremato o 1 yogurt greco con spremuta o 1 tazza di frutti di bosco) o salata (1 uovo, ½ avocado o 3 noci)



ORE 12

spuntino con 2 mandorle o ½ tazza di frutti di bosco



ORE 13-14

150 grammi di tonno bio al naturale con insalata mista e funghi o carciofi crudi oppure 100 grammi di ceci o lenticchie lessati con catalogna



ORE 18

un trancio di pesce spada alla griglia con pomodoro e rucola oppure 100 grammi di gamberi lessati con verdure crude e cotte



CONDIMENTI

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e succo di limone, 2 cucchiaini di semi misti (sesamo, lino, girasole, chia, zucca)



GIORNATA
DETOX

(500 calorie circa)

Colazione: caffè o tè e centrifugato di frutta e verdura (mirtilli, bacche di goji, avocado, mela, cetriolo)

Spuntino: caffè e 5 fragole

Pranzo: insalata mista con ½ avocado e ½ tazza di semi di girasole o zucca

Spuntino: 1 yogurt bianco magro e 2 mandorle

Cena: passato di verdure, 1 mela e 2 noci brasiliane