

# SILHOUETTE

Linea, bellezza, benessere, attualità

1  
DONNA

€ 2,20

**novità**  
**cronofasting**  
**LA DIETA DEL**  
**DIGIUNO**  
**A TEMPO**  
**-6 KG**  
**in un mese**

**LINEA**

ZUPPE E TISANE HOT  
BRUCIACALORIE

**cellulite**  
i massaggi alle  
erbe alpine

**SCHIENA**

I PEELING CONTRO  
ACNE E MACCHIE

**psiche**

UNA STANZA PER  
SFOGARE LA RABBIA

**INTORNO**  
**AGLI**  
**OCCHI**

CANCELLA  
LE BORSE CON  
LA PENNA LIFTANTE  
E LE OCCHIAIE  
CON I FILLER

**ROSSETTO**

6 STILI PER  
LABBRA SENSUALI

**speciale**

**UNGHIE**  
**PERFETTE**

DALLA MANICURE  
ALLA NAIL ART POP

**moda**

VOGLIA DI PRIMAVERA:  
IN ANTEPRIMA  
TUTTI I LOOK DELLA  
BELLA STAGIONE

Anno 26 - numero 2 - febbraio 2019 - PI. 25/01/2019 - mensis - Pagine Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M



LINEA

# DIETA cronofasting

Meno 6 chili in un mese con il "digiuno a tempo", solo la sera. Uno stimolo metabolico che fa dimagrire in fretta e attiva un effetto antiage

## resettare I RITMI DEL CORPO

**N**egli USA la chiamano "fasting science": la scienza che studia gli effetti, positivi, di brevi e ritmici periodi di digiuno o semidigiuno sull'organismo. **Dalle prime ricerche degli anni '70 di Roy Walford** sulla restrizione calorica si è arrivati **fino agli studi, ormai celebri, di Valter Longo sulla longevità** e sui cibi "mima-digiuno" fino agli esperimenti recentissimi del National Institute on Aging di Baltimora. Comune denominatore? Mangiare meno (ma in modo intelligente) e cambiare l'orario dei pasti possono avere effetti sorprendenti: ritornare nel peso forma, prevenire le malattie metaboliche, perfino fermare le lancette del tempo con un'efficace strategia antiage. La dieta che proponiamo, **il cronofasting**, si basa proprio su questi studi: ha una base scientifica forte ma è facile da seguire e molto efficace. Meno 6 chili in un mese. **"digiunando a tempo"**, solo la sera e... quasi senza accorgersene.

Il cronofasting riprende l'idea del digiuno "controllato", solo di qualche ora: una rinuncia al cibo breve e basata sui ritmi biologici del corpo. «Lo schema asseconda il bisogno naturale del nostro organismo di prendersi alcune pause dal cibo: si concentrano i pasti in una fascia oraria di non più di 10 ore, anticipando la cena e "digiunando" durante la serata e la notte. Oggi si tende a sovralimentarsi: a mangiare troppo e a tutte le ore. Non si rispetta più la scansione naturale dei pasti, quella scritta nel nostro DNA, per cui con il buio non si dovrebbe mangiare più. L'eccesso di cibo e l'abitudine a spuntini e cene notturne hanno una serie di conseguenze negative: ci fanno ingrassare, rendono più veloce l'invecchiamento, favoriscono le malattie metaboliche.

Il cronofasting "reseta" proprio questi ritmi, normalizzandoli» spiega il dottor Ascanio Polimeni, psiconeuroimmunoendocrinologo ed esperto di Medicina Antiaging che ha messo a punto il programma.

«Seguendo il programma si dimagrisce e ci si depura a fondo e nello stesso tempo si dà anche un impulso ai meccanismi antiage e di rigenerazione del corpo».

## la "scossa" che fa bene

Il cronofasting, con il suo digiuno serale "allungato" crea nell'organismo uno stress, una piccola scossa metabolica che fa bene. «Il digiuno a tempo sincronizza il ritmo degli orologi biologici, si introducono meno calorie e si dà modo al nostro corpo di rigenerarsi» spiega il dottor Polimeni. Gli effetti positivi sull'organismo sono diversi.

### via i chili di troppo

La dieta ha un effetto visibile sul peso. «Si dimagrisce fino a 6 chili in un mese. Si perde massa grassa, soprattutto grasso addominale, quello che più crea infiammazione. Nello stesso tempo, grazie alla componente proteica della dieta, si mantiene la massa magra: i muscoli non si impoveriscono, il corpo rimane tonico e ci si sente più vitali» dice l'esperto.

### sazie a lungo

Anche il metabolismo migliora. «Si bruciano più calorie. Migliora l'attività dell'insulina: si hanno meno picchi glicemici e quindi meno fame e meno tendenza a ingrassare. Viene stimolata anche la produzione di leptina, un ormone coinvolto nei meccanismi della fame e della sazietà» dice il dottor Polimeni.

### microbiota in equilibrio

Il microbiota intestinale è sempre più considerato uno delle chiavi del peso. «Molto nel benessere dell'organismo e nella forma fisica dipende dall'equilibrio della flora batterica. Anche la composizione del microbiota risente positivamente del "fasting" serale» spiega lo specialista. «Viene anche stimolato il sistema immunitario e la produzione di globuli bianchi: in questo modo si diventa più forti e meno esposti alle infezioni».

### detox intenso

Il cronofasting ha un'azione antiage e disintossicante profonda. «Si attiva il più importante processo dell'antiaging, quello al centro degli studi più recenti e famosi: l'autofagia» dice il dottor Polimeni. «Le cellule eliminano da sole le loro parti di scarto, malate o danneggiate, oltre che le tossine accumulate. In questo modo i processi di invecchiamento rallentano».

LINEA

## in pratica

**Il programma del cronofasting è molto semplice e facile da mettere in pratica. Quello che cambia rispetto a una normale dieta ipocalorica è la fascia oraria dei pasti. Un "orologio" leggermente modificato rispetto a quello a cui siamo abituati, ma che velocizza i processi di dimagrimento.**

La colazione, gli spuntini e i due pasti principali sono concentrati in 8/10 ore di tempo, in questo modo si digiunerà ogni giorno, senza quasi accorgersene per 16 ore. Al mattino, alle 8, è previsto solo un bicchiere d'acqua con succo di limone depurativo. Dopo, se si vuole, si può bere un caffè senza zucchero. La colazione "rinforzata" in versione salata o dolce è intorno alle 11: è composta da cibi che si possono consumare anche fuori casa, al lavoro o all'università. Lo spuntino, a base di frutta, è previsto alle 12 mentre il pranzo intorno alle 14. La cena, infine, è anticipata alle 19.

### pochi zuccheri

Il programma limita gli zuccheri raffinati e ha un basso contenuto di proteine animali, mentre privilegia i legumi, la carne bianca e il pesce e i carboidrati complessi. La verdura e la frutta sono a basso indice glicemico mentre c'è un buon apporto di grassi buoni come l'avocado, l'olio extravergine di oliva, noci, nocciole, mandorle, fave di cacao, semi di chia.

### due giorni depurativi

Il cronofasting prevede due giorni detox a base di verdura e frutta fresca e secca, senza proteine animali e a basse calorie. Questi due giorni light stimolano ulteriormente il metabolismo. In compensazione, per proseguire con più costanza nella dieta, il pranzo della domenica è libero e compensato da una cena a base di sola verdura.

## i superfood

Parte integrante della dieta sono i superfood. «Cibi speciali perché sono ricchi di potenti antiossidanti, protettivi e attivano i pathway, le catene metaboliche che vengono stimolate dal digiuno. Fra questi le sirtuine, i "geni della magrezza". Nella dieta sono presenti fra l'altro la curcuma, il melagrano, il cioccolato amaro, i frutti rossi, il tè verde matcha e il vino rosso tutti con un'azione antiage» dice il dottor Polimeni.

## il programma

Il programma pensato per le lettrici di *Silhouette* donna dal dottor Ascanio Polimeni depura a fondo e riavvia i processi metabolici del corpo. Permette di perdere 6 chili in un mese. Si può condire e cucinare con 2 cucchiaini di olio extravergine al giorno. Evitare zucchero e alcolici. Usare spezie e aromi come curcuma, curry, cumino, rosmarino, origano, aglio e cipolla per dare sapore, aumentare il livello di antiossidanti protettivi e diminuire la quantità di sale.

### TUTTI I GIORNI

Appena alzate bere un bicchiere d'acqua con succo di limone. Più tardi si può bere un caffè, dolcificato con stevia e macchiato con latte di cocco o di mandorla che danno energia.

### LUNEDÌ

**Colazione:** una tazza di caffè o di tè verde; 200 g di yogurt greco arricchito con una coppetta di frutti di bosco; una manciata di semi di chia e 5 fave di cacao.  
**Pranzo:** insalata verde con 3 mandorle e una manciata di semi di lino; 80 g di spaghetti di grano saraceno conditi con pomodoro pachino, olio a crudo e foglie di basilico.

### Merenda:

2 noci  
**Cena:** caesar salad preparato con lattuga romana, 200 g di petto di pollo grigliato e 20 g di fontina tagliata a dadini

### MARTEDÌ

**Giornata detox**  
**Colazione:** centrifugato di mela e zenzero  
**Pranzo:** insalata verde e finocchi con mezzo avocado, 3 noci e 2 mandorle  
**Merenda:** 3 fave di cacao  
**Cena:** passato di verdure senza legumi condito con olio

### MERCOLEDÌ

**Colazione:** una tazza di caffè o di tè verde; 2 fette di salmone affumicato su una fetta di pane di grano saraceno tostato  
**Pranzo:** insalata di quinoa e gamberetti preparata con 100 g di quinoa bollita e condita con 150 g di gamberetti bolliti, pomodorini tagliati a metà e olio  
**Cena:** 250 g di orata al cartoccio; zucchine cotte nella padella antiaderente e aromatizzate con fettine di zenzero e peperoncino

## L'ULTIMA RICERCA DAGLI USA

È stato appena pubblicato sulla rivista *Science* uno studio. A fine fa fast, frutto delle ricerche del biologo italiano Andrea Di Francesco e della collega Clara Di Germanio, entrambi al National Institute on Aging di Baltimora, che conferma la teoria della cronobiologia e del "fasting" a tempo. Come dimostrano le ricerche, più che il taglio delle calorie conta l'orario in cui si assumono i cibi: per dimagrire bisognerebbe anticipare la cena il più possibile. Un'ulteriore conferma della teoria del cronofasting.

### GIOVEDÌ

**Colazione:** una tazza di caffè o di tè; uno yogurt alla soia con 4 fave di cacao e una manciata di semi di chia; una melagrana  
**Pranzo:** insalata di farro preparata con 70 g di farro bollito condito con verdure passate in padella con olio, pomodorini pachino e aromi  
**Cena:** 250 g di alici al forno; spinaci bolliti

### SABATO

**Colazione:** una tazza di caffè o tè; 200 g di yogurt greco; 5 fave di cacao, con una manciata di semi di chia; 200 g di frutti di bosco  
**Pranzo:** fave e cicoria preparate con 50 g di fave secche bollite e ridotte in purea, accompagnate da cicoria bollita  
**Cena:** 250 g di alici al forno; spinaci bolliti

### DOMENICA

**Colazione:** una tazza di caffè o tè, uno yogurt di soia; centrifugato di melagrana; una manciata di semi di chia e 5 fave di cacao  
**Pranzo:** libero  
**Cena:** zuppa di verdure senza legumi insaporite con curcuma

## MANTENIMENTO

La dieta può essere ripetuta ai cambi di stagione. Preferire carboidrati non raffinati, verdura e frutta a basso indice glicemico e proteine magre. Utile anche cenare presto e in modo leggero, evitando il più possibile pasti e spuntini notturni.

Luca Fino