

DIGIUNO A INTERMITTENZA

Come ritrovare la salute e la linea con la “dieta” più antica del mondo

Lo illustra il riminese Fabio Piccini, medico psicoanalista esperto in disturbi dell'alimentazione e autore del libro “Pane al pane, vino al vino”

La “dieta senza cibo”, se breve e a intermittenza, è la più semplice e la più sottovalutata via per arrivare alla salute e alla linea del corpo. A sostenerlo è il riminese Fabio Piccini, già autore di “Pane al pane e vino al vino”, testo in cui l'Autore sovverte e restaura il concetto di dieta mediterranea, che torna a far parlare di sé attraverso uno studio approfondito e la proposta del “**digiuno a intermittenza**”, quale sistema per raggiungere e mantenere uno standard di vita salutare. Il tutto senza ricorrere a particolari diete e ricette, ma semplicemente attenendosi, con buon senso e un po' di autodisciplina, a un regime alimentare che **prevede l'astensione dal cibo per un periodo di tempo che può variare – a seconda delle esigenze – dalle 16 alle 24 ore al massimo a settimana**. Medico e psicanalista, specializzato in disturbi del comportamento alimentare e obesità, Piccini suggerisce diversi e possibili protocolli di digiuno intermittente, partendo da presupposti scientifici aggiornatissimi e sfatando antiche consuetudini ormai acquisite, come quella che ritiene la colazione del mattino il pasto più importante della giornata. I programmi alimentari che prevedono il digiuno a intermittenza sono indicati per tutti, da coloro che si allenano quotidianamente in palestra, alle persone sovrappeso, ad atleti o sportivi amatoriali e per tutti coloro che hanno seguito per anni svariate diete dimagranti senza arrivare ad alcun risultato. Chiaramente, come l'Autore stesso sottolinea, prima di iniziare qualunque tipo di protocollo, sono indispensabili controlli medici ed esami del sangue mirati a valutare il metabolismo del soggetto. Non servono ricercati e costosi prodotti dietetici, ma semplici regole, corretti comportamenti alimentari e un po' di pazienza per disabituare il corpo alle cattive abitudini. Ma il risultato è garantito, come confermano recentissime ricerche svolte negli Stati Uniti dal *National Institute on Aging* di Baltimora. Fabio Piccini racconta quindi di un “sano digiuno” che porta a guadagnare in salute e risparmiare tempo e denaro!

“Sono anni che mi occupo di alimentazione e dei disturbi ad essa correlati e facendo ricerca su questi temi mi sono accorto che il digiuno è la più semplice e la più sottovalutata delle vie per arrivare alla salute metabolica, all'efficienza del corpo e ad una linea perfetta. Non sto parlando di lunghi digiuni ma di rallentare la frequenza dei pasti in alcuni giorni della settimana o in alcuni periodi dell'anno allo scopo di riattivare tutta una serie di geni protettivi di cui il corpo umano è dotato che ne proteggono la salute e ne incrementano la longevità...”

Per info consultare www.fabiopiccini.com