

Ottima notizia. Lunedì, dall'alba al tramonto, noi ebrei abbiamo il digiuno di Estèr. Peccato bruci solo i grassi e non Amalèk. DP

Astenersi dal cibo per un giorno al mese potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete

La dieta-senza-cibo fa bene alla salute. Parliamo di digiuno, ma, naturalmente, parliamo di un digiuno limitato nel tempo: un giorno al mese. Detta così non sembra una grande idea perché il digiuno è spesso associato a pratiche religiose ed è vissuto come una sorta di punizione, almeno secondo la cultura cristiana, e non è nemmeno tanto nuova, perché qualcuno ci aveva già pensato come mezzo per dimagrire. Ma adesso le prove scientifiche si stanno accumulando e secondo gli ultimi studi, non solo sugli animali, ma anche sull'uomo, stanno dimostrando che chi digiuna ha meno malattie. I dati più numerosi arrivano dalle ricerche sugli animali. E Mark Mattson del National Institute of Aging americano spiega che nei test di laboratorio i topi tenuti a una dieta che prevedeva un digiuno, vivevano più a lungo, sviluppavano meno tumori e, invecchiando, conservavano migliori capacità mentali rispetto a quegli animali che potevano mangiare liberamente.

I MORMONI - Alcune osservazioni preliminari sull'uomo hanno poi dimostrato che un digiuno intermittente e una dieta povera di calorie può avere dei vantaggi sulla salute. In particolare uno studio condotto da ricercatori dell'University of Utah a Salt Lake City ha mostrato che il digiunare la prima domenica del mese, una pratica diffusa fra i Mormoni che si concentrano proprio in questo stato americano a occidente delle Montagne Rocciose, riduce del 40 per cento il rischio di malattie cardiovascolari. E' vero che i Mormoni non fumano, ma i ricercatori ne hanno tenuto conto. Non solo: questa popolazione ha anche una minore incidenza di diabete. Secondo un'altra ricerca persone asmatiche, che digiunano regolarmente, hanno meno sintomi e una migliore funzione delle vie aeree. C'è materia su cui discutere perché in realtà non tutti sono d'accordo con questa pratica «salutistica»; così la comunità scientifica si divide. Alcuni ricercatori dicono che l'astenersi periodicamente dal cibo modifica il modo in cui il nostro corpo utilizza il cibo. Secondo Marc Hellerstein endocrinologo all'University of California a Berkeley l'organismo umano reagisce bene al digiuno e di per sé quest'ultimo non è pericoloso per la salute. Alcuni studi suggeriscono che le cellule «si difendono» dalla mancanza di cibo con una sorta di reazione da stress che a sua volta aumenta la produzione di proteine resistenti allo stress: queste ultime proteggono contro stress più importanti. In altre parole l'organismo si adatta al digiuno in un modo che alla lunga è benefico.

PERDITA DI CONCENTRAZIONE - Provare che il digiuno ha un effetto protettivo è una cosa, consigliarlo come scelta dietetica è un'altra. Altri esperti, di fronte a una pratica che sta diventando sempre più popolare soprattutto negli Stati Uniti, non sono completamente d'accordo sui benefici del saltare i pasti per un giorno. Joanne Lunn, nutrizionista della British Nutrition Foundation pensa che lasciare l'organismo a corto di nutrienti che non possono essere accumulati nell'organismo e che quindi devono sempre essere disponibili attraverso il cibo, può creare un senso di affaticamento. «Sarebbe meglio - commenta - preoccuparsi ogni volta di quello che si mangia. E poi non è facile digiunare un giorno intero soprattutto se si lavora o si pratica attività fisica. Già il non fare colazione riduce sia la creatività che la concentrazione». Secondo altri non è difficile, tanto si sa che il giorno dopo si può mangiare normalmente.

BRUCIARE I GRASSI - Ognuno a questo punto può scegliere di sperimentare questa pratica. Ma è anche utile che sappia che cosa succede all'organismo ora dopo ora in caso di digiuno. Dalle quattro

alle otto ore dopo l'inizio del digiuno, l'organismo finisce di metabolizzare il glucosio (un tipo di zucchero che serve per produrre energia) presente nel sangue dopo l'ultimo pasto e poi comincia a trasformare il glicogeno (la forma chimica in cui il glucosio è depositato nell'organismo) in glucosio. I primi depositi di glicogeno che vengono intaccati sono quelli del fegato. In queste ore chi digiuna sente i morsi della fame e lo stomaco gorgogliare. Fra le otto e le dodici ore, quando finisce il glicogeno del fegato, l'organismo comincia a utilizzare quello depositato nei muscoli; quando si esaurisce anche questo allora vengono «bruciati i grassi, trasformati in sostanze chiamate chetoni che funzionano come sostituti del glucosio. A questo punto si è veramente affamati. Passate le prime dodici ore però l'organismo continua a metabolizzare i grassi e molte persone affermano di non avere più fame. Quando però le riserve di grasso sono sotto il 7 per cento del peso del corpo, l'organismo comincerà a usare le proteine come carburante per produrre energia. E qui cominciano i rischi.

Adriana Bazzi

Corriere della Sera - 06 marzo 2009