

DIETA INTERMITTENTE

La dieta intermittente insegna di nuovo al corpo a sfruttare in primis le sue riserve, gli ridà l'indipendenza nutrendosi delle scorie del processo metabolico.

E' una dieta che alterna fasi di digiuno (solo acqua) a fasi di alimentazione.

La dieta intermittente rinforza il sistema immunitario, stimola gli ormoni che riequilibrano il metabolismo depurando l'organismo dai residui dannosi, tossine e dalle cellule danneggiate. Per questo ha un effetto depurativo, curativo o preventivo di molte patologie degenerative.

Nella dieta intermittente il digiuno è un riposo fisiologico dalla digestione ed assimilazione degli alimenti, consiste nell'astensione volontaria dal cibo per periodi di tempo limitato che va da almeno 16h a massimo 4 giorni.

Durata, frequenza e periodo del digiuno nella dieta intermittente

- **16h** Con questo tipo di digiuno la dieta intermittente può diventare uno stile alimentare per tutto l'anno. Prevede l'alimentazione nelle prime 8 ore della giornata, facendo coincidere alimentazione e ritmi circadiani.

- **24h** Un volta a settimana per un massimo di sei mesi all'anno

- **2 giorni** Ogni due settimane per un massimo di sei mesi all'anno

- **4 giorni** Una volta al mese per un massimo di sei mesi all'anno

Dieta mima digiuno

La dieta mima digiuno (FMD) è un programma di dieta a base vegetale che raggiunge gli effetti simili al digiuno, fornendo micronutrienti (vitamine, minerali, etc.) e riducendo al minimo l'onere della restrizione calorica.

Lo sviluppo della dieta ha una durata di 5 giorni ogni mese per 3 mesi (3 cicli); fornisce il 34%-54% di un normale apporto calorico totale giornaliero, con una composizione del 10% di proteine (di origine vegetale come i legumi), 34%-47% di carboidrati complessi (come i cereali integrali) e il 44%-56% di grassi acidi come olio extravergine d'oliva, frutta a guscio (noci e mandorle) e semi oleosi (semi di lino, girasole, zucca).

Nella dieta mima digiuno è importante fornire l'organismo di micronutrienti con proprietà antinfiammatorie (come la camomilla, ananas, bacche, ribes nero, cipolle, porri, erba cipollina e aglio) , di acidi grassi essenziali tipo omega3 (come mandorle, semi di lino, fiocchi di latte, avocado) e di cibi che contengono vitamina A (come carote, broccoli, spinaci, prezzemolo, albicocche, rucola).

Inoltre è necessario mangiare cibo alcalinizzante per compensare l'acidità come la frutta (melone, anguria, limone, pera, mela, pesca, ananas, uva, uva passa, albicocca, avocado, mandorle), come gli ortaggi (spinaci, scarola, zucca, bietola, carota, lattuga, prezzemolo, sedano), come condimento olio extravergine d'oliva, come cereale il miglio, come bevanda tisana di erbe o mangiare cibo neutrale come i legumi (fagiolini e piselli) e come derivati animali solo uova, yogurt naturale e fiocchi di latte.

Esempio di dieta mima digiuno:

1° giorno

2l di acqua filtrata al giorno con 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (e limone)

colazione: tè verde, fiocchi di avena, noci e mandorle, semi oleogeni, frutta (es. mela)

pranzo: legumi con verdura (es. lenticchie e spinaci), insalata (es. lattuga e rucola)

cena: verdure/zuppa di verdure (spinaci, scarola, zucca, bietola, carota, lattuga, broccoli, prezzemolo, sedano, cipolle, aglio, porro, erba cipollina) con un filo d'olio e curcuma

2° g.

2l di acqua filtrata al giorno con 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (e limone)

colazione: tè verde, fiocchi di avena, noci e mandorle, semi oleogeni, avocado

pranzo: verdure/zuppa di verdure (spinaci, scarola, zucca, bietola, carota, lattuga, broccoli, prezzemolo, sedano, cipolle, aglio, porro, erba cipollina) con un filo d'olio e curcuma

cena: tisana di camomilla

3° g.

digiuno con solo acqua filtrata (almeno due litri con 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio) e la sera tisana di camomilla

4° g.

2l di acqua filtrata al giorno con 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (e limone)

colazione: tè verde, fiocchi di avena, noci e mandorle, semi oleogeni, avocado

pranzo: verdure/zuppa di verdure (spinaci, scarola, zucca, bietola, carota, lattuga, broccoli, prezzemolo, sedano, cipolle, aglio, porro, erba cipollina) con un filo d'olio e curcuma

cena: tisana di camomilla

5° g.

2l di acqua filtrata al giorno con 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (e limone)

colazione: tè verde, fiocchi di avena, noci e mandorle, semi oleogeni, frutta (es. mela)

pranzo: fiocchi di latte, insalata (es. lattuga e rucola)

cena: verdure/zuppa di verdure (spinaci, scarola, zucca, bietola, carota, lattuga, broccoli, prezzemolo, sedano, cipolle, aglio, porro, erba cipollina) con un filo d'olio e curcuma

Per avere una efficacia rigenerativa al digiuno deve seguire sempre una alimentazione equilibrata e sana.

E' essenziale mangiare una dieta ricca di nutrienti, che possiedono un elevato contenuto di vitamine, fitocomposti, sali minerali e fibre.

Una dieta sana ed equilibrata fornisce la giusta quantità di proteine (prevalentemente di origine vegetale come i legumi + pesce azzurro, uova, fiocchi di latte) corrispondente al 10% delle calorie giornaliere, 50% di carboidrati (cereali integrali, legumi, frutta, vino rosso), 40% di grassi (frutta a guscio, semi oleosi, yogurt naturale, olio extravergine d'oliva) e di micronutrienti (verdura).

Infine, una sana alimentazione dovrebbe prevedere l'eliminazione dei cibi raffinati e delle bevande ipercaloriche ma poveri di nutrienti come per esempio le bibite zuccherate, i dolci, il pane bianco, gli zuccheri semplici, le patatine fritte.