800 CALORIE di Michael Mosley : breve riassunto e commento personale

La dieta Fast 800 è un regime dimagrante molto restrittivo, sperimentato dal professor Michael Mosley. Dopo aver spopolato nel Regno Unito e negli USA, trova oggi applicazione anche in Italia. Non dimentichiamo che anche il **professor Veronesi** caldeggiava un regime analogo!

Tale dieta è una rielaborazione della dieta 5 : 2, che prevede due giorni di digiuno a settimana. In questo caso, si digiuna per dodici ore al giorno invece che per un giorno intero.

Secondo i sostenitori di questo regime, il nostro corpo trae grandi benefici dal digiuno, che permette all'organismo di depurarsi e di smaltire non solo il grasso in eccesso ma anche i liquidi che causano la ritenzione idrica.

Da bravo divulgatore e medico, Mosley ci presenta tutte le evidenze scientifiche dei benefici effetti della dieta a intermittenza.

Innanzitutto l'autore ci spiega perché dobbiamo perdere peso, illustrandoci i benefici sulla salute

«Le ricerche hanno mostrato che se si è sovrappeso o obesi, perdere anche solo il 5% del peso corporeo comporta:

- *una riduzione della pressione sanguigna e dei grassi nel sangue (trigliceridi), che a sua volta provoca una significativa riduzione del rischio di infarto e di ictus;*
- *una riduzione del rischio di ammalarsi di cancro. Un eccesso di grasso presente nel corpo provoca il rilascio di ormoni e di agenti infiammatori che promuovono il cancro. Secondo l'associazione Cancer UK, molti tumori sono legati al sovrappeso o all'obesità; tra questi, due fra i più diffusi: quello della mammella e quello del colon retto;*
- *un sonno di qualità migliore. Se siete come me, quando mettete su peso la ciccia non finisce solo sulla pancia ma anche attorno al collo. Un collo grasso significa maggiore probabilità di russare, cosa che disturberà il vostro partner, e una ancor maggiore probabilità di sviluppare l'apnea ostruttiva del sonno, una condizione che fa smettere di respirare mentre si dorme. Uno studio del 2014 ha scoperto che le persone che perdono almeno il 5% del peso corporeo guadagnano circa 20 minuti di sonno a notte e dormono meglio;*
- *una riduzione del rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2. Un importante studio ha osservato che le persone in condizione di pre-diabete (con zucchero nel sangue al limite ma non ancora ai livelli del diabete) che hanno perso più del 5% del loro peso corporeo hanno una*

probabilità di contrarre il diabete di tipo 2 inferiore del 58% rispetto a quelle che non lo hanno perso;

- *un miglioramento della libido. Non solo perché potreste sentirvi più desiderabili, ma anche a causa delle variazioni ormonali e di un miglior afflusso di sangue agli organi genitali..»*

Nel cap 1 ci spiega bene perché ingrassiamo, non solo perché mangiamo troppo e facciamo poco esercizio fisico. Secondo Moseley tra i motivi principali, oltre all'aumento di ansia e stress, c'è un consumo eccessivo di CARBOIDRATI RAFFINATI, di cui sono ricchi i junk – foods, ovvero il cibo spazzatura. Infatti

« Questi cibi sono pieni zeppi di calorie e creano dipendenza. Con la loro carica di zuccheri e di grassi industriali, creano scompiglio nei nostri ormoni, e in uno in particolare: l'insulina».

Come ci spiega bene Mosley, i carboidrati

«vengono velocemente scomposti nell'intestino, rilasciando una cascata di zucchero nel sangue. Il risultato è una botta di energia e una sensazione di immediato benessere».

Purtroppo però un eccesso di zucchero nel sangue fa male, perché danneggia i vasi sanguigni e i nervi e di conseguenza

«il pancreas risponde rilasciando un ormone chiamato insulina, il cui compito principale consiste nel riportare velocemente nella norma il livello di zucchero nel sangue, cosa che fa aiutando le cellule affamate di energia, come quelle dei muscoli e del cervello, a prendersi lo zucchero».

Se noi continuiamo a mangiare troppo e a consumare poca energia, allora

«il nostro corpo comincerà a diventare sempre meno sensibile all'insulina, e il pancreas dovrà lavorare di più per produrne quantità maggiori».

Questo produce due conseguenze negative :

1. *le cellule adipose si ingrossano e si infiammano perché il corpo cerca di stiparci dentro sempre più energia; a un certo punto si supera la «soglia individuale del grasso», ossia lo spazio per immagazzinare grasso termina e il grasso inizia a riversarsi negli organi interni, come il fegato... Questo grasso «viscerale», che penetra anche nel pancreas e avvolge il cuore, è molto più pericoloso del grasso che potete ritrovarvi sul sedere o sulle cosce. Provoca quella che è conosciuta come*

«sindrome metabolica», che a sua volta è all'origine di malattie cardiache, diabete e demenza.

2. *nonostante tutto questo grasso, vi sentite affamati, sempre. Questo perché adesso i vostri livelli di insulina sono alti, e incoraggiano l'accumulo di grasso. Ciò significa che c'è meno carburante per far funzionare il resto del vostro corpo.*

Infatti

Alti livelli di insulina impediscono al vostro corpo di fare ricorso alle sue riserve di energia e di utilizzarle.

E il cervello ci chiede di mangiare ancora e ancora… Un meccanismo infernale. Amara conclusione :

«Il vostro problema di peso potrebbe non dipendere dal fatto che vi manca la forza di volontà o che siete golosi; è molto più probabile che, come un americano su tre, abbiate sviluppato l'insulino-resistenza»

L' insulino-resistenza ci espone al rischio di contrarre molte altre patologie: demenza, tumore della mammella e dell'intestino, pressione del sangue e colesterolo alti.

Nelle donne, alti livelli di insulina provocano anche acne, sbalzi d'umore, eccesso di peli superflui, mestruazioni irregolari (ovaie policistiche) e sterilità.

MA : cambiando alimentazione e perdendo peso, i livelli di insulina scenderanno.

Ho trovato molto interessante la spiegazione di Mosley sul perché mangiamo così tanti carboidrati raffinati.

Si tratta della conseguenza della campagna a favore dei cibi a basso contenuto di grassi, ovvero il più importante e probabilmente disastroso esperimento di salute pubblica della storia.

A quanto pare, tutto ebbe inizio negli Stati Uniti nel 1957

quando l'autorevolissima American Heart Association decise di intraprendere una campagna che aveva lo scopo di ridurre il consumo di grassi...

Si riteneva che i grassi saturi fossero all'origine delle malattie cardiache, e così la parola d'ordine divenne «no» a bistecche, burro e formaggio, e «sì» a pasta, riso, patate e verdure.

E la campagna ebbe successo.

Infatti gli americani ridussero fino al 20% il consumo di grassi animali come latte, burro e panna. Peccato però che non li sostituirono con alimenti salutari come frutta e verdura, ma iniziarono a mangiare sempre più cibi di fabbricazione industriale, promossi con tutti i mezzi come «a ridotto contenuto di grassi» o «senza grassi».

Questi prodotti sono però ricchi di grassi vegetali di fabbricazione industriale e di carboidrati di bassa qualità e pieni di zucchero.

Fu così che mentre il consumo dei grassi derivati dal latte scendeva e quello dei carboidrati zuccherini saliva, il numero di obesi iniziò a crescere.

Insomma:

L'epidemia di obesità alla quale stiamo assistendo non è stata scatenata da un crollo della forza di volontà a partire dalla fine degli anni Settanta, ma dall'adozione da parte dell'industria alimentare di modi sempre nuovi per farci acquistare i suoi prodotti.

Consumiamo cibo spazzatura sapendo che ci fa male, e lo facciamo perché non siamo in grado di fermarci.

Pure molto interessante la parte in cui ci viene spiegato quali cibi danno maggiore dipendenza e perché.

A quanto pare, i cibi "dopanti" sono quelli che rispettano

la proporzione 2:1 tra zuccheri e grassi!

Sono studiati per essere assimilati molto rapidamente e per fornire al cervello una scarica quasi immediata di dopamina, l'ormone della gratificazione.

La proporzione di 1 grammo di grassi per 2 grammi di carboidrati per gli esseri umani è *particolarmente irresistibile*.

Infatti è la stessa che ***ritroviamo nel primo cibo che abbiamo consumato in vita nostra: il latte materno***.

Il capitolo 2 è quello in cui Mosley ci spiega meglio il digiuno intermittente e i suoi vantaggi.

Scopriamo che esistono diverse forme di digiuno intermittente.

Le forme più diffuse di digiuno intermittente sono:

- *digiuno periodico (in cui una volta ogni tot mesi si riduce l'assunzione di cibo per cinque giorni di seguito);*
- *metodo 5:2 (in cui le calorie vengono ridotte per due giorni a settimana);*
- *limitazione oraria dei pasti (TRE, Time Restricted Eating, in cui l'alimentazione quotidiana viene ristretta a una breve finestra temporale).*

Molto interessante la parte in cui ci viene spiegato perché il digiuno è uno degli strumenti più potenti di cui disponiamo per stare meglio.

L'elenco delle cose che il digiuno fa al nostro corpo è lungo e complesso, ma uno dei benefici più straordinari deriva dall'attivazione di un processo interno al corpo detto «autofagia», che letteralmente significa «mangiare se stesso». L'autofagia è un processo totalmente naturale in cui le cellule morte, malate o logore vengono scomposte e divorate.

Perché entrino in azione i meccanismi di auto-riparazione, dobbiamo smettere di mangiare per un po'

Il digiuno innesca l'autofagia, cioè il corpo riesce a eliminare la spazzatura e i detriti, ossia le vecchie cellule.

Quando poi riprendiamo a mangiare, il corpo riprende a formare nuove cellule

Scoprirete che durante le prime 24 ore di digiuno nel nostro corpo avvengono grandi cambiamenti.

Infatti in poche ore inizierà a scendere il glucosio circolante nel sangue.

Se non ne immettiamo altro mangiando, il corpo attingerà alle scorte di glucosio presenti nei muscoli e nel fegato. Inizierà quindi ad utilizzare il glicogeno.

Quando anche le scorte di glicogeno iniziano a scarseggiare (circa 10-12 ore dopo l'ultimo pasto), il corpo passa alla modalità «bruciagrassi».

Quando questo avviene, il grasso viene rilasciato dai depositi e convertito in acidi grassi e sostanze chiamate corpi chetonici.

Come gran parte del corpo, il cervello sarà lieto di usare questi corpi chetonici come fonte di energia. …

Nei primi giorni di digiuno potremmo stare male, perché il corpo e il cervello devono imparare a gestire il passaggio dall'uso del glucosio all'uso dei chetoni.

In particolare, potremmo avere mal di testa, sensazione di spossatezza e difficoltà a dormire.

Ma la sofferenza iniziale verrà ripagata dai numerosi benefici legati al cambiamento.

Infatti

Le ricerche mostrano che la dieta 5:2 non è valida solo per perdere peso e migliorare la sensibilità all'insulina, ma può anche aiutare a promuovere le facoltà cognitive, a ridurre il rischio di patologie cardiache e ad abbassare i livelli di zucchero nel sangue.

Il capitolo 4 ci illustra quelli che sono i vantaggi della dieta mediterranea rispetto ad altri regimi a basso contenuto di carboidrati, particolarmente in voga in questo periodo, come la dieta chetogenica o la Atkins.

La dieta mediterranea (del tipo che ha quantità moderate di grassi e basse di carboidrati) è molto migliore rispetto alle diete tradizionali a basso contenuto di grassi.

Nella dieta chetogenica e nella Atkins:

i carboidrati sono talmente pochi che il corpo è obbligato a «girare l'interruttore metabolico», entrare in chetosi e iniziare a utilizzare i grassi come carburante energetico.

Esistono diversi tipi di dieta chetogenica:

quella standard è fatta per il 75% di grassi, per il 20% di proteine e appena del 5% di carboidrati: significa quindi che bisognerebbe limitare i carboidrati a meno di 20 grammi al giorno... I cibi che potete mangiare nelle diete Keto o in una dieta a bassissimo contenuto di carboidrati come la Atkins sono: carne rossa, bacon, insaccati, pesce, uova, burro, panna e formaggio; frutta a guscio, olio di oliva, olio di cocco e olio di avocado; frutta a bassissimo contenuto di carboidrati come i frutti di bosco; verdure verdi a foglia come spinaci e broccoli.

Dovremo invece evitare:

- qualsiasi cosa contenga zucchero (succhi di frutta, frullati o dolci, cibi industriali, precotti e salse);
- pane, cereali, riso, pasta, avena e patate;
- la maggior parte della frutta;
- verdure ricche di amido come patate dolci, carote e pastinaca;
- legumi come lenticchie, ceci, fagioli;
- vino e birra.

Insomma, una dieta del genere potrebbe risultare difficile da seguire a lungo termine.

Invece

La dieta mediterranea permette di mangiare una varietà molto più ampia di cibi, tra cui frutta, verdura e cereali ricchi delle fibre che fanno felici i batteri intestinali «buoni», mentre è difficile ricavare la stessa varietà di fibre e di nutrienti essenziali seguendo la Atkins o la Keto.

Nei capitoli successivi ci viene spiegato come mettere in pratica il regime proposto.

Un'altra parte del libro che ho trovato particolarmente utile è quella dedicata ai *Dieci cibi salutari che non devono mai mancare in frigo e in dispensa*

Mosley ci consiglia di non farci mai mancare una bottiglia di olio extravergine di oliva. E di consumare tantissima frutta e verdura, di tutti i tipi!

Non solo: non dovremmo mai farci mancare :

- Prodotti lattiero-caseari non light come lo yogurt greco, i formaggi e il burro. I grassi naturali salutari vi faranno sentire sazi più a lungo
- Frutta a guscio e semi oleosi senza sale né zucchero e delle varietà più diverse: mandorle, noci, noci del Brasile, semi di girasole, pinoli, semi di chia e di sesamo. Potete tostarli per esaltarne l'aroma e conservarli in vasetto. La frutta a guscio è ricca di fibra che nutre il microbioma intestinale ed è una fonte eccellente di grassi naturali salutari. Non mangiatene più di una manciatina.
- Cereali integrali come il riso integrale e selvaggio, la quinoa o l'orzo perlato. Potete aggiungerne piccole quantità ai pasti al posto della pasta e del riso bianco.
- Uova . Sono preziose fonti di proteine e risultano molto sazianti.
- Pesci grassi. La mattina a colazione il salmone affumicato è ottimo con le uova, e il tonno in scatola può essere uno snack perfetto o un'alternativa per pranzo. Si dovrebbe mangiare pesce grasso 2-3 volte a settimana.

- Legumi, ricchi di proteine vegetali e di altri nutrienti
- Acqua gassata e tisane .

Quasi tutta l’ultima parte del libro è dedicata alle ricette, divise in base a COLAZIONE, PRANZO e CENA

LO SCHEMA DELLA DIETA FAST IN BREVE

La dieta Fast 800 è molto restrittiva e per questo motivo non deve essere seguita per un periodo di tempo superiore alle tre settimane. Il programma, tuttavia, è più lungo perché è DI 15 settimane.

Infatti prevede una dieta di 800 calorie giornaliere per tre settimane, seguita da un programma di mantenimento di dodici settimane, al termine delle quali è possibile riprendere il programma delle tre settimane iniziali.

Le 800 calorie della dieta delle prime tre settimane sono ripartire in quattro pasti da 200 calorie l’uno, cercando di ricordare che dopo l’ultimo pasto della giornata, occorre rispettare il periodo di digiuno di dodici ore.

In pratica, se si smette di mangiare alle otto di sera, si può fare colazione solo alle otto del mattino successivo. Diversamente, se la cena c’è alle nove di sera, la colazione non potrà essere fatta fino alle nove del mattino successivo.

Nelle prime due settimane si noterà un calo molto elevato di peso, si possono arrivare a perdere fino a otto chili mentre, nelle dodici settimane successive, è possibile continuare a dimagrire ma in maniera molto meno evidente.

Lo schema di riferimento della dieta Fast 800 vede dei pasti regolari dal lunedì al venerdì, rispettando la regola delle dodici ore di digiuno, mentre il sabato e la domenica, dove il pasto è meno restrittivo, le ore di digiuno da rispettare diventano quattordici.