

Saltare la cena per far pace con la bilancia

Il 'dinner cancelling' è una forma di digiuno intermittente che privilegia colazione e pranzo

di **Letizia Cini**

La forma fisica di Fiorello sul palco di Sanremo ha mostrato a tutti i risultati di quella che lui ha chiamato la *dieta cancelling*. Ne parliamo con Emanuela Bartolozzi (nella foto) medico nutrizionista di Firenze, esperta in Medicina Integrata e Anti-aging:

Dottorosa cos'è il dinner cancelling?

«È una forma di digiuno che prevede di consumare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata, interrompendone l'assunzione dalle 17 del pomeriggio, così da avere dalle 14 alle 16 ore di riposo digestivo. Oltre a rappresentare una ottima strategia per la perdita dei chili in eccesso, è anche efficace sia come metodo detox, che per migliorare la sensibilità insulinica, nonché per ridurre i livelli di infiammazione».

In che senso?

«Ogni volta che mangiamo, i processi digestivi attivano e producono molecole infiammatorie e radicali liberi. Il fatto di mettere a riposo l'apparato digerente per così tante ore, permette di abbassare sia i livelli di infiammazione che di ossidazione, con ripercussioni positive su eventuali disturbi o problematiche infiammatorie, su alterazioni metaboliche (glicemia, colesterolo, trigliceridi, acidi urici, ecc), sui livelli di energia e, alla lunga, sul rallentamento di tutti i meccanismi che portano all'invecchiamento e alla manifestazione di patologie croniche. Una vera strategia, quindi, di prevenzione e di anti-aging».

È corretto dire che la dieta cancelling rientra nella sfera

del digiuno intermittente?

«Sì, in questo caso, come pasto da saltare, viene (giustamente) privilegiata la cena. Il pasto più importante della giornata è rappresentato dalla prima colazione, momento in cui abbiamo più bisogno di energia e tutti gli ormoni a disposizione per metabolizzare e utilizzare calorie e nutrienti. Questa dieta, però, potrebbe anche essere associata alla *Caloric restriction* (restrizione calorica), regime alimentare molto studiato in quanto correlato alle popolazioni di longevi».

Chi meno mangia vive più a lungo, dottorosa?

«È stato ampiamente dimostrato che ridurre la quantità di calorie giornaliere, rallenta tutti i processi di invecchiamento e di sviluppo di patologie. Saltare regolarmente qualche cena la settimana, concorre a ridurre l'apporto calorico complessivo».

Come e quante volte a settimana sarebbe bene farla?

«La dieta consiste nel fare una colazione abbondante, un pranzo completo, e una merenda, o cena leggera, entro le 17 il giorno del digiuno. Andrebbe fatta da 1 a 3 volte la settimana, in base agli obiettivi e alle condizioni di salute. Gli altri giorni bisognerebbe comunque mantenuta la stessa distribuzione delle calorie: ovvero colazione abbondante, pranzo completo, cena leggera».

Risultati?

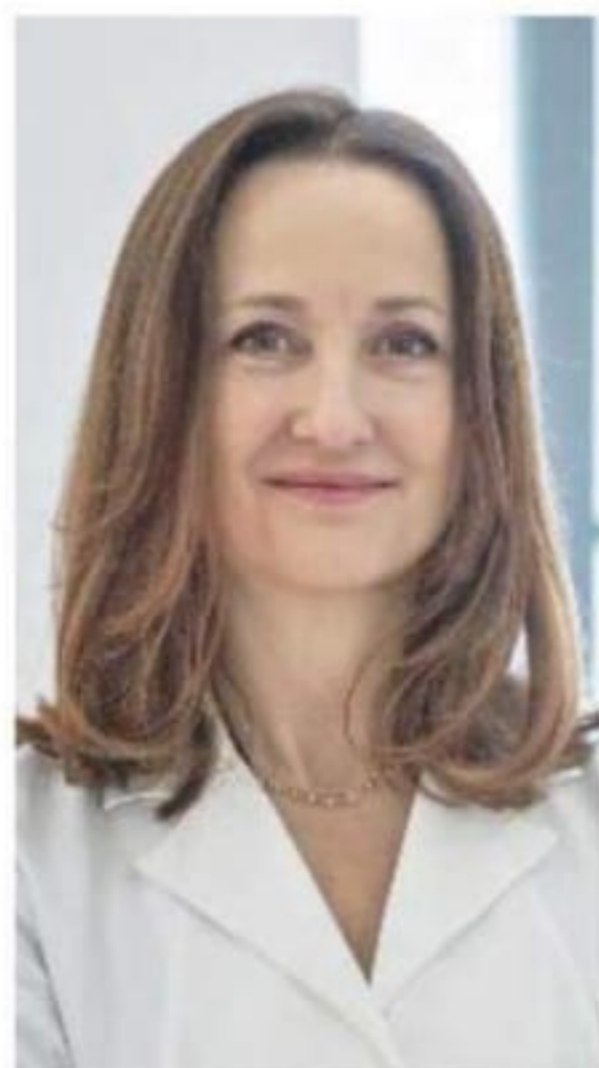
«I risultati sono evidenti fin dalle prime volte e motivano a continuare. Ci si sente più leggeri e sgonfi, l'energia migliora come i livelli di attenzione e di concentrazione; migliorano la qualità del sonno, la luminosità della pelle e i livelli ematici di vari indicatori metabolici come la glicemia e il colesterolo; spariscono disturbi digestivi, mal di testa legati a cattiva digestione. Vale assolutamente la pena provare».



LA NUTRIZIONISTA

«Sempre attenti alle scelte alimentari»

«Questa forma di digiuno che prevede di consumare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata, non rappresenta la panacea - spiega la dottorosa Emanuela Bartolozzi -, ma va associato a un corretto stile di vita che prevede attività fisica regolare, tecniche meditative o antistress, idratazione adeguata e corrette scelte alimentari. Saltare un pasto ogni tanto non significa non mantenere comunque alta l'attenzione alla qualità di quello che mangiamo ogni giorno».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sono permesse tisane?

«Certo, basta non siano dolcificate, altrimenti si attivano le risposte metaboliche legate al rialzo glicemico».

Benefici e controindicazioni?

«Un digiuno così breve è normalmente consigliato a tutti. Occorre fare attenzione ed evitarlo donne in gravidanza e allattamento, diabetici insulino dipendenti, persone sottopeso o con disturbi della sfera alimentare, bambini e adolescenti, ovvero persone che necessitano di un apporto costante di calorie e nutrienti».



Verdure crude o tisane per chi non riesce a resistere

Bastano 15 giorni, poi la dieta può essere ripetuta per mantenere la forma ideale

Il dinner cancelling permetterebbe di perdere 5/6 chili in 15 giorni senza troppe rinunce durante i restanti pasti. La dieta può essere ripetuta per più mesi o persino per un anno, in modo da stabilizzare il proprio pe-

so. Niente cena, il *dinner cancelling* punta tutto sulla colazione, per questo motivo diventa il pasto più importante della giornata e deve essere molto abbondante e libera. Bisogna però prediligere sempre cibi sani e freschi, senza esagerare con condimenti, grassi insaturi e zuccheri. Il pranzo, invece, dev'essere moderato. Si può mangiare senza esagerare e senza cibi grassi o troppi condimenti. Via libera a

carni bianche come petto di pollo o di tacchino alla piastra oppure a pesci magri come la sogliola. Come contorno l'ideale è una ricca insalata o 200 grammi di patate lesse o legumi. Come frutto, un pompelmo.

Chi non riuscisse a sopportare il digiuno totale può mangiare snack leggeri vitaminici, in particolare verdure crude o bere una tisana.