



Nutrirsi di salute – Maggio 2013

Il digiuno

Cosa si intende per “digiunare”?

Potremmo definire il digiuno come un periodo più o meno breve di riposo per il nostro organismo, che si compie attraverso una privazione volontaria di qualsiasi cibo e bevanda, ad esclusione dell’acqua naturale (solitamente contemplata).

Considerando che il nostro corpo “istintivamente” si nutre per sopravvivere, potrebbe sembrare un paradosso digiunare!

Vorrei però riportare la differenza del significato tra 2 termini apparentemente simili: fame ed appetito.

Con il sostantivo **fame** si intende un istinto naturale, una necessità fisiologica per sopravvivere, mentre la parola **appetito** esprime lo stimolo ed il desiderio di assumere sostanze sfiziose.

Nelle nostre consuetudini alimentari prevale più la fame o l’appetito?

Quando diciamo: “Ho ancora fame”, non è forse semplicemente appetito?

Più volte si mangia per abitudine o forse per noia, per compensare delle emozioni.

Consideriamo, inoltre, anche la sempre più frequente predisposizione ad un’alimentazione sbagliata: porzioni inadeguate rispetto ai nostri fabbisogni calorici

giornalieri, cibi di scarsa qualità impoveriti di nutrienti, sostanze che appesantiscono il processo digestivo (ma anche il nostro corpo con chili in più!), ecc., situazioni peggiorate anche da una vita troppo sedentaria.

Interrompere queste routine alimentare potrebbe sicuramente apportare benefici al nostro organismo, ma il digiuno è proprio necessario?

Dipende.

In realtà sarebbe opportuno non “intasare” il nostro corpo per poi dover correre ai ripari col digiuno, ma cercare di mantenere sempre un equilibrio garantendo al meglio le sue funzionalità quotidiane.

Di sicuro digiunare non è un obbligo e, per fortuna, abbiamo la possibilità di poter “scegliere” volontariamente se farlo o no (ancora oggi purtroppo nel mondo digiunare non è una scelta...).

Tuttavia non sono poche le persone che, anche con una certa frequenza, decidono di seguire la pratica del digiuno e non sempre le motivazioni sono necessariamente correlate all'alimentazione.

Quali sono i motivi per cui si decide di iniziare un digiuno?

Possono essere davvero molte e differenti le giustificazioni di chi intraprende un digiuno.

Ricorrente, come già accennato, è la scelta di voler digiunare per disintossicarsi e mettere “in ferie” (pulire) il nostro organismo, oppure per migliorare certi disturbi o patologie (colesterolo alto, ipertensione, problemi digestivi, funzioni intestinali irregolari, ecc.), rallentare l'invecchiamento cellulare, smettere di fumare o di bere alcolici, potenziare la concentrazione, perdere peso in eccesso, ecc., quindi possiamo considerare il digiuno anche come metodo di prevenzione.

Molti individui ricercano invece nel digiuno un'interiorizzazione e progresso spirituale, uno spartiacque in momenti decisivi della loro vita (un punto di svolta), uno sblocco per tensioni emotive radicate; alcuni digiunano per motivi politici, altri per migliorare il proprio aspetto esteriore e sentirsi più giovani, per avere più tempo libero a disposizione oppure semplicemente per curiosità.

In ogni caso, qualunque siano le singole o più motivazioni che ci inducono a digiunare, dovremmo tenere conto di alcune considerazioni sotto descritte.

Chiunque può digiunare?

Oggigiorno digiunano persone di tutte le età, ceti sociali, culture, professioni e da sempre è una pratica molto più diffusa di quanto non si possa immaginare e, soprattutto in questi ultimi tempi, rappresenta un valido aiuto per la nostra salute!

Il digiuno quindi può essere indicativamente consigliato a chiunque, ma non deve essere improvvisato quindi, soprattutto se protratto per lungo tempo, si consiglia di consultare il proprio medico curante (o uno specialista) prima di intraprenderlo.

Dovrebbero tuttavia fare attenzione a non praticare il digiuno (se non con il consenso del medico) le donne durante la fase mestruale, donne in gravidanza o che allattano, i

bambini troppo piccoli, gli anziani, le persone denutrite o palesemente sottopeso o le persone affette da determinate patologie (diabete, malattie renali, ecc.).

Per quanto tempo è possibile protrarre il digiuno?

Se si tratta di brevi digiuni, ognuno di noi dovrebbe decidere per quanto tempo digiunare e valutare sino a quando riuscirà a sopportare l'astensione dal cibo.

Il digiuno infatti può essere di breve, media o lunga durata, quindi può essere seguito ad esempio per mezza giornata o una giornata intera, 2-3 giorni o, molto meno frequentemente, una settimana, 10 giorni, 3 settimane, un mese, o addirittura c'è chi digiuna anche per 40 giorni!

Solitamente i digiuni autogestiti sono quelli che durano qualche giorno ma è importante ricordare che più il digiuno sarà protratto nel tempo, maggiore attenzione sarà richiesta ed è imperativo non improvvisarlo ma essere sottoposti a sorveglianza medica.

Questo consentirà anche di prendere eventualmente in considerazione alcuni sintomi acuti che a volte si possono presentare durante il digiuno e che, se persistono troppo a lungo, potrebbero rendere necessaria la sua sospensione, come ad esempio gravi disturbi respiratori o cardiaci, spasmi gastrici e intestinali, vomito frequente o eccessiva perdita di peso.

Con che frequenza si può ripetere il digiuno?

La frequenza del digiuno è un altro fattore che dipende da noi e dalla sua durata.

C'è chi ripete l'esperienza una volta alla settimana, una volta al mese, chi più volte all'anno, oppure occasionalmente.

Si deve tener conto che più lungo sarà il tempo di digiuno che applicheremo, più tempo si dovrà attendere prima di ripeterlo nuovamente e, soprattutto, dovremo sempre verificare che non conduca ad un peso forma al di sotto dei valori di sicurezza rispetto al nostro peso ideale o che non sia contrario al parere del medico che eventualmente potrebbe prescrivere esami di controllo (elettrocardiogramma, analisi del sangue, ecc.).

Quando e dove si può digiunare?

Il motivo per cui digiuneremo e quando digiuneremo è importante perché ci aiuterà ad essere determinati a seguirlo sino alla fine.

Non corrisponde necessariamente ad un periodo particolare dell'anno, perché il digiuno può essere intrapreso in qualsiasi momento in base alle nostre necessità (anche di salute), tuttavia molte persone privilegiano l'inizio del digiuno nel fine settimana, in primavera o ai cambi di stagione.

Per quanto riguarda il luogo dove digiunare, la propria abitazione rappresenta una tra le scelte principali soprattutto se si tratta del breve digiuno (possibilmente cercando di ritagliarsi spazi di quiete), ma è anche frequente la ricerca di ambienti rilassanti

isolati da smog, stress cittadino e tensioni quotidiane (luoghi di campagna, montagna o altre zone silenziose, ecc.).

Tra coloro invece che seguono un digiuno prolungato, è sempre più diffuso il desiderio di praticare la totale astensione dal cibo presso centri specializzati, cliniche igieniste o altre strutture dove sia inoltre garantito un controllo medico professionale.



Il digiuno può essere rischioso o presentare effetti collaterali?

Se protratto per breve tempo, e non è improvvisato, il digiuno non è pericoloso anche se “non assumere cibo” è da molti associato a debolezza dell’organismo; in realtà, paradossalmente, il corpo acquista vitalità e salute e persino la sensazione psico-fisica della fame si attenua sino a scomparire!

Se invece il digiuno è prolungato si possono avvertire con maggior frequenza o intensità disturbi come nausea, mal di testa, senso di debolezza, vulnerabilità o altri sintomi come crampi allo stomaco, lingua ricoperta da patina bianca, alito cattivo, acetone, eruzioni cutanee, stiletate al fegato, urine torbide, feci maleodoranti, ecc.

Non abbiate paura di queste reazioni (chiamate anche crisi da disintossicazione), perché sono solitamente transitorie e di breve durata, ma soprattutto rappresentano segnali di purificazione dell’organismo, di eliminazione delle tossine e materiali di rifiuto, tutti processi favoriti anche grazie agli organi preposti a queste funzioni, quali reni, vescica, fegato.

Quali reazioni avvengono nel nostro organismo durante il digiuno?

Il nostro organismo reagisce al digiuno mettendo in atto una serie di meccanismi che, se è protratto per lungo tempo, giustificano l’importanza del controllo medico.

Nelle prime ore vengono utilizzate le riserve di zuccheri (glicogeno) presenti nel fegato, poi viene intaccata la massa magra e successivamente il nostro organismo

cerca di “risparmiare” questo tessuto nobile iniziando ad utilizzare a scopo energetico i grassi di deposito (trigliceridi).

La mobilitazione dei trigliceridi comporta un aumento degli acidi grassi circolanti e inoltre si potrebbero poi verificare problematiche che derivano da deficit nutrizionali.

È possibile digiunare durante la malattia?

Osserviamo gli animali...

Molti di essi sperimentano istintivamente l'autoguarigione proprio attraverso il digiuno e rifiutano qualsiasi cibo venga loro proposto sino a quando i sintomi scompaiono e possono ritrovare nuovamente le energie, incrementate proprio dalla capacità di difesa del loro organismo.

Tuttavia malgrado il digiuno abbia virtù terapeutiche, in presenza di molte patologie è necessario tener conto, secondo il parere di esperti, del tipo di malattia.

In genere viene sconsigliato alle persone che presentano malattie del sangue, dei reni, dei polmoni, del cuore, diabete, tumori o disfunzioni ritenute dal medico non idonee al digiuno.

Cosa si deve fare per preparare l'organismo all'assenza di cibo?

Coloro che non hanno mai sperimentato il digiuno potrebbero approcciarsi con indecisioni e paure (a volte “assorbite” anche da chi li circonda) quindi, in particolare per i più timorosi, prima di approdare al digiuno totale di uno o più giorni potrebbe essere opportuno iniziare gradualmente l'esperienza del digiuno “collaudando” su se stessi eventuali varianti alla propria alimentazione (proposte nella tabella sotto riportata), in modo da abituare il corpo (ma soprattutto la mente!) ad una momentanea o parziale assenza di cibo.

Alcune persone invece, pur essendo alla loro prima esperienza, decidono serenamente di iniziare il digiuno totale e lo fanno senza alcuna resistenza o esitazione.

Inoltre una buona preparazione al digiuno (ad esempio a base di sostanze liquide e alimenti vegetali) permetterà di apportare ulteriori effetti positivi al nostro organismo, già garantiti dalla pratica del digiuno totale.

I risultati sono spesso proporzionati alla durata complessiva del digiuno, come del resto però anche le possibili crisi acute di eliminazione (solitamente più è breve il digiuno, meno intense sono).

Di sicuro sono controproducenti le ricorrenti abbuffate prima del digiuno, quasi come se si volesse “fare il pieno” per “paura di morire”.

In realtà al digiuno siamo già tutti abituati perché lo pratichiamo ogni giorno tra un pasto e quello successivo ma, essendo così breve il lasso di tempo che intercorre, non è sufficiente per apportare benefici al nostro organismo.

Fondamentale è comunque adottare un atteggiamento positivo e di fiducia per questa nuova, e ripetibile, esperienza!

NON SOLO DIGIUNO...

<i>TIPOLOGIA</i>	<i>DESCRIZIONE</i>
<i>Digiuno attenuato</i>	<p>Questo tipo di digiuno prevede l'introduzione del cibo in piccole quantità, preferibilmente mono-tipo.</p> <p>Se vi fosse possibile provate a seguire una giornata di sola frutta e/o succhi di frutta o di verdura (preferibilmente freschi e/o centrifugati).</p>
<i>Semi-digiuno</i>	<p>Si effettua la stessa preparazione al digiuno sopra descritta, ma il consumo di vegetali sarà presente solo nella prima metà della giornata, seguirà poi il digiuno totale e nelle 12 ore successive sarà possibile alimentarsi nuovamente con frutta e/o succhi di frutta o di verdura (preferibilmente freschi e/o centrifugati).</p>
<i>Digiuno totale (di uno o 3 giorni)</i>	<p><i>Digiuno di un giorno</i></p> <p>Questa classificazione del digiuno prevede l'astensione totale dal cibo, ma è inclusa l'acqua.</p> <p>Si possono svolgere le normali attività lavorative, evitando quelle che richiedono una dinamicità molto intensa.</p> <p>Alcune persone escludono anche l'acqua (ad esempio i fedeli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni), ma oltre le 24 ore non è consigliato il digiuno senza l'assunzione idrica.</p> <p><i>Digiuno di 2 o 3 giorni</i></p> <p>Anche questo tipo di digiuno è contemplato in genere nell'autogestione e, come per il digiuno di un giorno, prevede l'astensione totale dal cibo, ma è garantita l'assunzione dell'acqua.</p> <p>Non è solitamente indicato per gli inesperti ed è consigliata la riduzione o interruzione (eventualmente parziale per i veterani) degli impegni lavorativi, prevedendo anche il riposo totale.</p> <p>Attenzione anche alla ripresa alimentare.</p>
<i>Digiuno totale per una settimana o ulteriormente prolungato</i>	<p>Si consiglia vivamente di avere l'approvazione del medico prima di iniziare questo digiuno e la rigorosa presenza di personale esperto mentre viene seguito, tenendo in considerazione anche le possibili controindicazioni.</p> <p>Si raccomanda l'osservanza del riposo e una corretta ripresa alimentare.</p>

Molte persone inoltre preparano il proprio corpo al digiuno totale, seguendo il digiuno attenuato (vedi descrizione sopra) per qualche giorno anziché un giorno solo, oppure modificando le proprie abitudini alimentari applicando per un breve periodo un regime vegetariano, vegano, igienista, macrobiotico, per poi approdare alla completa assenza di nutrimento.

Cosa comportarsi durante il digiuno?

Il digiuno diventerà maggiormente efficace se saranno applicati ulteriori importanti consigli:

- ✓ assumete almeno 2 litri di acqua al giorno preferibilmente acqua minerale. Alcune persone introducono anche parziali quantità di acqua calda per favorire l'eliminazione delle tossine
- ✓ si raccomanda di non assumere alcolici o fumare, essendo sostanze che alterano i processi di purificazione del corpo
- ✓ dedicate il tempo libero a voi stessi svolgendo attività di vostro gradimento (riposare, leggere, ascoltare musica, svagarvi, stare in compagnia di persone care, dormire, ecc.)
- ✓ per la vostra igiene orale, se possibile, non utilizzate sostanze chimiche spesso presenti in colluttori o paste dentifricie; optate per composti a base di argilla, salvia o carbone vegetale
- ✓ mentre praticate digiuni brevi potete svolgere normalmente le varie attività quotidiane, mentre è necessario ridurle, o addirittura sospenderle, durante quelli prolungati
- ✓ privilegiate, per quanto possibile, ambienti all'aria aperta e a contatto con la natura

Sono inoltre numerose le esperienze positive raccontate da coloro che hanno praticato il digiuno e sarebbe d'aiuto digiunare anche in compagnia di altre persone che hanno deciso di condividere la vostra stessa esperienza.

Il “dopo” digiuno...

Il digiuno non dovrebbe essere solo un punto di arrivo ma anche di partenza (come ad esempio sviluppare una maggiore consapevolezza alimentare) quindi, terminato il periodo di assenza di cibo, il prossimo step da prendere in considerazione è la ripresa alimentare, da molti invece troppo spesso sottovalutata.

È infatti di estrema importanza “rieducare” l’organismo ad introdurre ex novo le calorie ed i nutrienti presenti negli alimenti, possibilmente senza “ingolfarlo” nuovamente!

La durata della ripresa alimentare va tenuta in considerazione in base al decorso del digiuno; per digiuni brevi può essere di 24 o 48 ore sino, indicativamente, a 5-6 giorni per periodi maggiormente prolungati di astensione dal cibo.

In genere è consigliata una fase di reintegrazione alimentare soprattutto a base di frutta e verdure fresche, per poi inserire nei giorni successivi anche alimenti proteici, cibi a base di carboidrati e condimenti vegetali di qualità, garantendo sempre un elevato introito giornaliero di acqua.

Durante la ripresa alimentare si raccomanda inoltre di prendere in considerazione i seguenti suggerimenti, adatti anche a chi non ha praticato il digiuno (ricordando di consultare il proprio medico curante in caso di necessità o di particolari patologie):

- date preferenza all’acquisto di prodotti biologici
- assumete il cibo in modo consapevole
- masticate molto bene gli alimenti (e inserite gradualmente i cibi solidi)
- non esagerate con le porzioni ma consumate la giusta quantità
- attenzione a non salare troppo le pietanze
- controllate l’utilizzo dei dolcificanti (soprattutto lo zucchero bianco)
- non fumate e non assumete alcolici
- assicurate ogni giorno 1,5 - 2 litri di acqua naturale
- mantenete il vostro peso ideale

e soprattutto non vanificate i risultati del digiuno!

Non è da tutti compreso quanto sia vantaggioso digiunare e quanto si possa godere dei numerosi benefici di questo antico rimedio naturale, ma il digiuno deve essere una scelta e come tale deve essere rispettata.

Per coloro invece che avessero deciso di intraprendere il digiuno è proprio il caso di dire... “provare per credere” e siate perseveranti!

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell’Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

