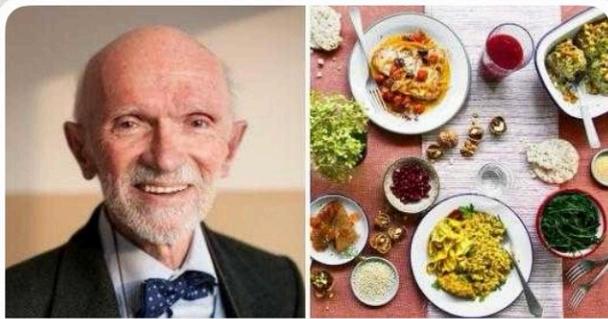


Da "Il Corriere della Sera 28 ottobre 2023"

“Franco Berrino: «Perché mangiare poco la sera o digiunare fa bene alla salute»

Franco Berrino | 28 ottobre 2023

Il professore: «Concentrare il periodo in cui si mangia in 6-8 ore al giorno, ad esempio fare colazione, pranzo e saltare la cena, migliora tutti i parametri metabolici»



Franco Berrino: «Perché mangiare poco la sera...

Il professore: «Concentra...

www.corriere.it

Che non mangiare di notte e **mangiare poco di sera faccia bene alla salute** è noto fin dai tempi vedici (colazione da re, pranzo da signore e cena da povero) e ancora oggi, nei monasteri buddisti himalayani, si fa colazione, pranzo a mezzogiorno e poi si prende solo una tazza di tè arricchita con farina d'orzo e burro alle quattro del pomeriggio. **Nel mondo occidentale, invece, si mangia troppo**, spesso non si fa colazione, la cena è diventata il pasto principale e spesso la si fa troppo tardi. **Questo modo di mangiare non va bene, fa ingrassare e favorisce la sindrome metabolica, il cosiddetto quartetto mortale (ipertensione, iperglicemia, dislipidemie, obesità addominale)**. Più studi hanno mostrato che una colazione abbondante e una cena leggera prevengono la sindrome metabolica e l'associata resistenza insulinica (l'insulina non riesce a far entrare il glucosio nelle cellule, per cui sale la glicemia e il pancreas produce sempre più insulina). **La sindrome metabolica è associata a un maggior rischio di diabete, di infarto, di cancro, di steatosi e cirrosi epatica, di broncopatie croniche e anche di malattie neurodegenerative.**

Perché mangiare poco la sera

Sperimentazioni cliniche hanno dimostrato che le persone sovrappeso, a parità di calorie consumate, se fanno una colazione abbondante e una cena leggerissima riescono più facilmente a dimagrire. Le ragazze con ovaio policistico, se fanno una colazione abbondante e una cena leggerissima, migliorano i parametri di fertilità. **Nelle donne operate per cancro al seno, più tempo passa fra l'ultimo pasto della giornata e la colazione successiva meno ci sono recidive e metastasi.** Concentrare il periodo in cui si mangia in 6-8 ore al giorno, ad esempio fare colazione, pranzo e saltare la cena, migliora tutti i parametri metabolici. È il cosiddetto time restricted feeding, una forma di **digiuno intermittente**. Saltare la colazione non è altrettanto efficace. Altre forme di digiuno intermittente, come mangiare un giorno sì e uno no, oppure saltare pranzo e cena in due giorni non consecutivi nella settimana, sono meno pratiche, più difficili per chi lavora, e non è detto che siano più efficaci.

Come fare

Naturalmente è meglio mangiare cibo vero e non cibo spazzatura. **Non si proporrà certo di saltare la cena a bambini e adolescenti** (eccetto le ragazze con ovaio policistico) e alle persone molto magre, ma per gli adulti sovrappeso è certo raccomandabile, e anche per gli anziani, perché più studi suggeriscono che il **digiuno intermittente** aiuti a prevenire le malattie neurodegenerative. Tutte le malattie neurodegenerative, infatti, sono caratterizzate da depositi di proteine malfunzionanti nelle cellule nervose. Quando si digiuna si attiva una reazione chiamata autofagia, per cui le nostre cellule cerebrali riducono tutti i processi che consumano energia e smaltiscono organelli e depositi di proteine malfunzionanti che ostacolano la trasmissione degli impulsi nervosi. Purtroppo, oggi, nelle nostre società malate, il momento della cena è rimasto l'unico in cui si riunisce la famiglia e i genitori possono interagire con i figli. Meglio non rinunciare a questo momento. **Si può sempre cenare con la famiglia e mangiare poco.** Quando i figli sono ormai grandi e hanno la loro vita indipendente, però, è saggio che i genitori anziani mangino poco di sera, o saltino la cena. Dormiranno meglio, si sveglieranno al mattino con un buon appetito per cominciare bene la giornata, e ridurranno il rischio di malattie croniche.

Il digiuno intermittente

È stata espressa la preoccupazione che l'enfasi con cui sono stati pubblicizzati gli studi sul digiuno intermittente possa favorire, negli adolescenti, **disturbi del comportamento alimentare**, e sono stati citati alcuni studi che l'avrebbero dimostrato. In realtà si tratta di studi trasversali su adolescenti e giovani adulti in cui si è osservato che spesso chi ha disturbi alimentari pratica digiuni intermittenti, ma non è detto che i digiuni siano causa dei disturbi; più probabilmente è vero il contrario, cioè che chi ha disturbi alimentari pratica digiuni. **Le cause dell'anoressia e della bulimia sono ben altre** e sono da cercare nell'ambiente di vita contemporaneo caratterizzato da vita sedentaria, cibo spazzatura, disbiosi intestinale, neuroinfiammazione e stress cronico legato alla ubiquitaria presenza, sui mass media e sui social, di modelli estetici e di successo sociale con cui ci si sente obbligati a confrontarsi.”

“Frutta e verdura contaminate da pesticidi: ecco come eliminarli in modo naturale ed efficace

Ecco in che modo puoi eliminare i pesticidi da frutta e verdura: non basta sciacquarli sotto l'acqua corrente!

La frutta e la verdura che siamo soliti mangiare ogni giorno sono ricchi di pesticidi, che non sono altro che sostanze nocive che **possono causare seri effetti collaterali al nostro organismo**. Prima di consumarli quindi andrebbero lavati molto bene, solo che l'acqua da sola per eliminarli non basta.



Come eliminare i pesticidi da frutta e verdura – thewisemagazine.it

Ma se sono così dannosi per la nostra salute, perché si utilizzano? I pesticidi **servono per eliminare insetti e malattie** dalle piante. In che modo possono farci male? Possono causare intossicazione e danneggiare il nostro sistema nervoso. Tutti noi abbiamo sempre commesso un errore: infatti, quando si compra la frutta e la verdura prima di mangiarla si lava con l'acqua. Ma questa soluzione non basta per eliminare i pesticidi da tutta la superficie. Ci sono diversi rimedi naturali che fanno proprio al caso nostro. In questo articolo andremo a vedere come fare questa "operazione" tanto importante per il nostro organismo e soprattutto in modo del tutto naturale.

Pesticidi frutta e verdura: ecco come eliminarli in modo sicuro ed efficace

Quando si torna a casa dopo essere andati a comprare frutta e verdura, siamo soliti sciacquarla con dell'acqua e poi, dopo essersi asciugata, riporla in frigo. Ma questo non basta, **servono dei rimedi più efficaci** per riuscire a sconfiggere i pesticidi. In commercio esistono alcuni prodotti che fanno a

caso nostro, ma se vogliamo possiamo utilizzare anche dei prodotti del tutto naturale. Il primo è la combinazione di acqua e bicarbonato.



Se vuoi optare per questa soluzione, ecco in che modo devi procedere: dovresti solo immergere frutta e verdura in una soluzione composta da un litro d'acqua e un cucchiaino di bicarbonato. Passato qualche minuto, devi solo risciacquarli ed il gioco è fatto!

Se vuoi però potresti anche optare per **un composto fatto da bicarbonato e limone**: devi solo preparare una soluzione composta da 200 ml d'acqua, due cucchiaini di bicarbonato e un cucchiaino di succo di limone. Dovrai poi inserire questa soluzione in un nebulizzatore e spruzzala sulla frutta. Dovrà agire per circa 5 minuti e poi dovrai solo sciacquare la frutta prima di gustarla. La terza opzione riguarda invece **una miscela fatta con metà acqua e metà aceto di mele**. Anche in questo caso dovrà essere messa dentro un nebulizzatore e spruzzata poi sulla frutta e verdura. Lascia agire per un minuto circa ed infine non ti rimane che sciacquarla sotto l'acqua corrente! Ecco quindi come puoi fare per eliminare in modo sicuro ed efficace i pesticidi dalla frutta e dalla verdura. “
