

# Il mito della giovinezza

Ridurre le quantità di cibo può aiutarci a invecchiare meglio. Ma il digiuno è pericoloso

**S**e ne parla tanto, industrie farmaceutiche, cosmetiche e nutraceutiche sono alla ricerca dell'elisir di lunga vita, ma ci siamo mai domandati in cosa consiste realmente l'invecchiamento, rughe e capelli bianchi a parte? Esiste nel corpo un equilibrio tra i fattori che causano il danno biologico e quelli che lo riparano. In pratica, con il passare del tempo, si assiste a un progressivo sbilanciamento tra questi fattori che comporta l'accumulo di proteine e organelli alterati, i quali, nel corso del tempo, riducono tutte le funzioni tessutali e cellulari, determinando l'invecchiamento.

## MEGLIO FARE PASTI FRUGALI

È dimostrato che la restrizione dietetica del 30% rispetto alle personali abitudini e il fasting occasionale, cioè il digiuno, hanno un effetto positivo sulla salute, perché riducono l'incidenza di patologie legate all'invecchiamento (malattia cardiovascolare, diabete, alcuni tipi di cancro). In altre parole, mangiare in modo frugale ma bilanciato ci fa ammalare di meno! Questo effetto positivo sarebbe dovuto al fatto che la restrizione calorica bilanciata è percepita dal corpo come uno stress metabolico, che attiva dei processi che potremmo chiamare "di rinnovo e riciclo" legati all'utilizzo di zuccheri, grassi e organelli difettosi.

## UN'OPERAZIONE DI MARKETING

La mia necessità di chiarire gli effetti del digiuno nasce dalla cronaca e dal lavoro capillare dell'ufficio stampa dell'azienda e del ricercatore che hanno scelto di fare del digiuno o meglio del "mima digiuno" un'operazione commerciale. Sì, perché sebbene questi signori, che appaiono come gli scopritori degli effetti positivi della restrizione calorica, sottolineino più volte che il digiuno



no non può essere un'iniziativa personale, ma che deve essere seguito da uno specialista, consigliano poi l'acquisto di un kit in cui si trova quello che devi mangiare per fare il digiuno: come se lo specialista insieme con la natura non basti. Da non credere! Questo significa dare in prestito le conoscenze scientifiche alle operazioni di marketing e di conseguenza cavalcare l'onda di un successo che arriva più velocemente per chi è più bravo a fare della scienza un'operazione di marketing.

## I PERICOLI DEL DIGIUNO

Chiariamoci su un punto: la parola digiuno è orribile perché di digiuno si muore nei paesi del Terzo mondo, perché nel digiuno si può rimanere imprigionati nei disturbi alimentari, perché con il digiuno ci si può scompensare e morire anche nei paesi industrializzati. Quindi niente digiuno per nessuno, non vi conosco e non posso quindi darvi un parere personale-nazionale-popolare che vada bene per tutti. Ancora una volta mi raccomando di rivolgervi al vostro specialista di fiducia perché il digiuno è una cosa seria e molto, molto pericolosa! Perciò cari amici, quando vedete tanto scalpore mediatico, osservate, studiate, prendete quello che c'è di buono in ogni messaggio, ma poi scegliete con saggezza e distacco; gli interessi che ci sono dietro l'industria del "non voglio invecchiare" sono enormi e se non impariamo a difenderci, diventeremo solo diligenti soldatini del marketing.



**Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN.

I suoi contatti: [cimino.nutrizionista@gmail.com](mailto:cimino.nutrizionista@gmail.com)  
il sito: [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it) Facebook: [diet coach](#)