



La potenza del digiuno

Una pratica conosciuta da millenni che oggi la medicina moderna sta riscoprendo, documentandone i benefici per diverse malattie croniche e persino per i malati di cancro.

DI CLAUDIA BENATTI E CECILIA GALLIA

«Il digiuno è uno strumento potentissimo, che innesca nel corpo cambiamenti che nessun cocktail di farmaci è in grado di replicare. Ha persino effetti rigenerativi sui tessuti. Ma proprio per questi suoi potenti effetti, occorre approcciarvisi con prudenza e raziocinio e sotto la supervisione non di un medico qualunque, ma di un medico preparato e competente in materia». A parlare è Valter Longo, uno dei massimi esperti di digiuno terapeutico. Longo è professore di biogerontologia, direttore dell'Isti-

tuto sulla longevità alla University of Southern California di Los Angeles e direttore del programma di oncologia e longevità dell'*Ifom*, centro di ricerca con sede a Milano dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori a livello molecolare.

Il professor Longo non è il solo a parlare di digiuno e a farne oggetto di studi pubblicati; infatti negli ultimi tempi la ricerca e la sperimentazione clinica stanno muovendo grandi passi in questa direzione, rivolgendo attenzione a pratiche che prendono spunto da quelle conosciute da millenni, in uso in molte religioni e già favorite da approcci terapeutici non convenzionali.

Si è partiti da esperimenti in laboratorio e oggi si stanno già testando forme di digiuno alternato o simil-digiuno su pazienti malati di tumore, persone con diagnosi di malattie autoimmuni e persino sportivi alla ricerca di performance migliori. Ciò che emerge, comunque, è che gli approcci possono essere tra loro anche molto diversi.

La dieta mima-digiuno

Ciò su cui si è focalizzata l'attenzione del professor Longo è un regime alimentare con un basso ma preciso contenuto calorico che garantisce nutrienti giudicati essenziali, chiamato «dieta mima-digiuno», che va protratto per alcuni giorni e ripetuto nel tempo. Longo ha guidato un team di ricercatori che a luglio 2015 ha pub-

blicato su *Cell Metabolism* i risultati di uno studio clinico pilota¹ secondo cui «tre cicli di dieta mima-digiuno diminuiscono i fattori di rischio/biomarker per invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro senza effetti avversi di rilievo; ciò attesta come l'uso di tale regime mantenga più a lungo la salute». E nel dicembre scorso è uscito un altro studio, firmato sempre da Longo insieme a un team di collaboratori, che ha confermato e consolidato quanto già emerso in ricerche precedenti e cioè che cicli di digiuno o di diete mima-digiuno migliorano l'efficacia dei farmaci oncologici².

«È un campo in cui si sono mossi i primi passi e in letteratura scientifica c'è meno di quello che potrebbe esserci» spiega Longo. «Il digiuno è potente, su questo non c'è dubbio. E se anche la gente digiuna da secoli, non è detto che lo abbia fatto traendone sempre beneficio. Occorre essere seguiti da persone competenti. Basti pensare, per esempio, che il digiuno prolungato a sola acqua può causare danni alla colecisti poiché, probabilmente non essendoci grassi da decomporre, la bile si accumula e si solidifica. Insomma, facciamo attenzione. Dopo anche soli tre o quattro giorni di digiuno si verificano cambiamenti enormi nel nostro organismo. Per esempio, il cervello inizia a funzionare in maniera differente, invece di usare zuccheri usa al 50-60% corpi chetonici; questo determina spesso un po'

di mal di testa temporaneo. Ha poi effetti su tutti i tessuti, dai muscoli (il digiuno distrugge le cellule muscolari e quando ci si rialimenta esse si rigenerano dando origine a un muscolo nuovo) al fegato eccetera. Può essere applicato a centinaia di malattie, ma bisogna capire come e quando. Si può consigliare come prevenzione anche a chi risulta essere a rischio per il cancro; può avere un potente effetto sulla pressione sanguigna, può ridurre il glucosio nel sangue e il livello di infiammazione, oltre ai fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Influenza inoltre la risposta adattativa delle cellule riducendo il danno ossidativo e riprogrammando la resistenza allo stress. Gioca anche un ruolo importante nella riduzione dell'asma e dell'artrite reumatoide³».

Longo è giunto a formulare una peculiare dieta e l'ha messa in pratica sui pazienti, anche se non sono mancate le critiche, dal momento che ha fondato una società, la *L-Nutra*, che ha testato e prodotto un kit di alimenti ritenuti idonei ad affrontare il simil-digiuno per alcuni giorni, periodicamente. Ma lui spiega: «Le azioni societarie di mia proprietà vanno in beneficenza, non prendo nulla, è tutto per la ricerca. Quando ho cominciato a studiare gli effetti del digiuno e delle restrizioni caloriche periodiche mi sono accorto che occorreva creare degli standard per poter validare scientificamente i risultati. E così ho fatto».



«Tre cicli di dieta mima-digiuno diminuiscono i fattori di rischio/biomarker per invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro senza effetti avversi di rilievo; ciò attesta come l'uso di tale regime mantenga più a lungo la salute».

Valter Longo è uno dei massimi esperti di digiuno terapeutico. È professore di biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California di Los Angeles e direttore del programma di oncologia e longevità del centro di ricerca *Ifom*.

«La restrizione calorica e il digiuno intermittente sono associati al rallentamento e alla prevenzione della maggior parte delle malattie cronico-degenerative e cronico-infiammatorie».

Il professor Andreas Michalsen, dell'Immanuel Hospital di Berlino, studia da tempo gli effetti del digiuno sulle persone malate e sottolinea l'importanza di affrontare questo percorso terapeutico solo se seguiti da personale medico esperto.



Naturalmente non è un regime che possa valere per tutti. «Ritengo sia da sconsigliare assolutamente agli anoressici e a chi assume farmaci per il diabete» prosegue Longo «a meno che non si sia seguiti da un diabetologo esperto di digiuno. Può essere pericoloso oltre i 70 anni, a meno che non si abbiano organismo e ossa forti; ma può valere comunque la pena se si è a rischio elevato di Alzheimer, di cancro o di malattie cardiovascolari».

Negli ospedali italiani

A collaborare con Longo è il dottor Alessio Nencioni, professore associato di medicina interna all'Università di Genova. «Lavorando in campo oncologico, ci siamo inte-

ressati agli studi di Longo e abbiamo iniziato a proporre la dieta mima-digiuno a donne affette da tumore alla mammella che si sottopongono a chemioterapia, perché ci sono chiare evidenze secondo cui tale regime rende l'organismo più resistente nei confronti di agenti potenzialmente dannosi e insulti chimici, tra cui appunto anche i chemioterapici. Siamo tra i primi in Italia a offrire questa possibilità e le pazienti vengono seguite in clinica».

Anche Nencioni sottolinea la potenza del digiuno: «Reseta il metabolismo corporeo, è per questo che attiva processi rigenerativi in alcuni tessuti. Per esempio, a livello del midollo osseo, il digiuno riattiva le cellule staminali; è un campo che si ini-

zia ora ad esplorare nella medicina moderna. Credo che nei prossimi anni questo tipo di approccio troverà molte applicazioni nei campi dell'oncologia, della medicina rigenerativa, della prevenzione dell'invecchiamento e anche in caso di malattie infiammatorie e di contrasto all'autoimmunità».

Il team tedesco

All'Immanuel Hospital di Berlino il team del professor Andreas Michalsen studia da tempo gli effetti del digiuno sulle persone malate. «I periodi di digiuno con astensione dai cibi solidi si praticano in ogni parte del mondo» spiega Michalsen¹ nei suoi studi «e ci sono ampie evidenze empiriche e osservazionali se-

I meccanismi che si attivano

In Europa, uno dei primi medici a osservare e documentare sistematicamente gli effetti del digiuno su un'ampia gamma di malattie e a sviluppare il concetto di digiuno terapeutico è stato il tedesco Otto Buchinger; per questo in Germania si è poi dato seguito al filone di ricerca e oggi si contano diversi esperti tedeschi. Tra questi c'è il professor Andreas Michalsen, che dirige il Dipartimento di medicina integrata e naturopatia all'Immanuel Hospital di Berlino. «Per digiuno si intende un periodo di tempo limitato in assenza di cibo solido in cui il corpo utilizza quasi esclusivamente le proprie riserve di energia senza provocare danni alla salute¹», specifica Michalsen nei suoi studi. «Durante il digiuno l'assunzione di brodi vegetali o succhi di frutta e verdura non dovrebbe eccedere le 500 calorie al giorno ed è importante che la scelta sia un atto volontario del soggetto e che si evitino cibi solidi e sostanze stimolanti, come caffè o nicotina».

Se seguito in maniera adeguata, il digiuno può consentire di sperimentare un buon livello di vitalità e assenza di stimolo della fame. Michalsen consiglia anche di ab-

binare alla restrizione calorica opportune tecniche mente-corpo, attività spirituale ed esercizio fisico: «L'organismo umano ha la capacità fisiologica di passare dall'utilizzo di alimenti esterni a quello di riserve interne di nutrienti. Le riserve di glicogeno nel fegato e nei muscoli sono limitate e solitamente si esauriscono dopo ventiquattr'ore, ma l'energia è poi attinta dalle riserve di grassi. Le proteine vengono utilizzate per rilasciare amminoacidi per la gluconeogenesi in modo da fornire glucosio al cervello. La restrizione a 500 calorie al giorno porta ad una risposta neuroendocrina complessa e ben regolata e attiva adattamenti cardiovascolari, metabolici e psicologici». Michalsen osserva anche che, dopo decenni di diffidenza e critiche, la medicina sta riscoprendo l'approccio di Buchinger e sta osservando «un numero crescente di benefici in diverse malattie croniche». Nel 2002, la tedesca *Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung* (Società medica per la nutrizione e il digiuno terapeutico) ha pubblicato le prime linee guida per il digiuno terapeutico².

1. www.karger.com/Article/PDF/357828
2. www.karger.com/Article/Abstract/64270

«Un regime di digiuno sotto stretto controllo medico ha mostrato effetti positivi anche sulle performance di atleti impegnati in discipline che richiedono sforzi aerobici, come ad esempio i maratoneti».

Néstor Vicente Salar è biologo molecolare all'Istituto di bioingegneria presso l'Unità di terapia cellulare e biochimica dell'Università spagnola Miguel Hernández. Studia in particolare i benefici del digiuno negli sportivi.



condo cui un digiuno con assunzione di 200-500 calorie al giorno per periodi di 7-21 giorni è efficace nel trattamento delle malattie reumatiche, della sindrome da dolore cronico, nell'ipertensione e nella sindrome metabolica. La restrizione calorica e il digiuno intermittente sono associati al rallentamento e alla prevenzione della maggior parte delle malattie cronico-degenerative e cronico-infiammatorie. Ci sono poi benefici indiretti, in quanto solitamente chi fa questa scelta poi inizia a seguire una dieta sana e modifica il proprio stile di vita».

Michalsen sottolinea inoltre come il digiuno possa rivelarsi utile «nelle malattie atopiche e nei disturbi psicosomatici⁵ ed è utilizzabile anche per la prevenzione delle malattie nelle persone sane»; ribadisce anch'egli che «per garantire sicurezza e risultati positivi, la persona deve essere seguita da un medico esperto».

Rainer Stange, dirigente medico

alla clinica di medicina interna dell'Immanuel Hospital e stretto collaboratore di Michalsen, sottolinea poi l'efficacia documentata persino «nella depressione lieve, nell'emigrania e nella sindrome da intestino irritabile⁶». E chiarisce: «Ritengo sia bene non utilizzare il termine "disintossicante" quando si parla di digiuno, poiché si tratta di una definizione commerciale, di un concetto utilizzato dai media e non scientifico. Oggi ci sono a disposizione studi clinici di buona qualità, benché ancora pochi, e anche la medicina accademica si sta rendendo conto della portata di questa pratica».

Digiuno e sport

Un regime di digiuno sotto stretto controllo medico ha mostrato effetti positivi anche sulle performance di atleti impegnati in discipline che richiedono sforzi aerobici, come ad esempio i maratoneti. A studiare come l'organismo degli sportivi rea-

gisca in questi casi è, tra gli altri, Néstor Vicente Salar, biologo molecolare in forze all'Istituto di bioingegneria presso l'Unità di terapia cellulare e biochimica dell'università spagnola Miguel Hernández.

Salar ha pubblicato, insieme a un gruppo di colleghi, uno studio sull'argomento nel dicembre scorso⁷. «Abbiamo cercato di capire se periodi di digiuno migliorassero la resa degli atleti impegnati in esercizio aerobico e se fossero il modo migliore per controllare la percentuale di grasso corporeo» spiega Salar. «Siamo giunti alla conclusione che gli atleti possano in questo modo migliorare il metabolismo ossidativo e di conseguenza le loro performance, sempre che partano da solide basi di preparazione; ma è comunque necessario che le sessioni di allenamento siano sempre svolte sotto la supervisione di un coach esperto che sappia capire quando inserire l'astensione dagli alimenti».



«Nel digiuno breve bisogna bere tantissimo e liquidi non calorici, come tisane o infusi non zuccherati, per un volume globale medio di tre litri».

Il dottor Massimo Melelli Roia studia e applica da 25 anni la digiunoterapia anche prolungata. Si è formato all'Accademia di Pechino e all'Università di Mosca ed è esperto di agopuntura, omeopatia, fitoterapia e olioterapia.

Il digiuno prolungato

A studiare e applicare da 25 anni la digiunoterapia anche prolungata è il dottor Massimo Melelli Roia, medico di Perugia formatosi all'Accademia di Pechino e all'Università di Mosca; è anche esperto di agopuntura, omotossicologia, fitoterapia e oligoterapia. «Ho scoperto il digiuno terapeutico allo storico congresso di Roma del 1991, "Digiuno: come salvarsi la vita", al quale parteciparono scienziati e ricercatori da tutto il mondo, portando casistiche veramente importanti anche su malattie gravi, autoimmuni e oncologiche» spiega Melelli Roia. «Ho cominciato in quell'anno a proporre questo regime, dapprima sui pazienti con artrite reumatoide e artrite psoriasica, poi in chi soffriva di sclerosi multipla. Da allora è stato un crescendo, mediamente con risultati positivi intorno all'80%, intendendo risultati documentabili attraverso analisi, laddove le patologie lo consentono. Finora il digiuno si è dimostrato efficace in tutte le ma-

lattie autoimmuni che ho affrontato, anche a livello oncologico a volte ci sono stati risultati interessanti». In questi casi si parla sempre di digiuni prolungati, che vanno dalle due alle quattro settimane.

Melelli Roia affianca al digiuno terapeutico prolungato l'agopuntura, «perché così i processi a cui va incontro l'organismo vengono esaltati, come abbiamo visto, ad esempio, sui numerosissimi pazienti affetti da sclerosi multipla. Non funziona sempre ma in percentuali molto alte. Ho pazienti che seguono ritmi di vita normali arrivando fino a quaranta giorni di digiuno e abbinando, appunto, l'agopuntura; ho avuto in cura un ragazzo che ha percorso cento chilometri in bicicletta al ventesimo giorno di digiuno. Chiaramente un paziente che si sia sottoposto a chemioterapia o altre terapie pesanti non avrà tutta questa energia, perché le tossine impegnano l'organismo. C'è naturalmente un momento in cui si è stanchi, magari compare il mal di testa,

Giuseppe Carano

Idrocolonterapia

Ripulire l'intestino
per migliorare la salute



IDROCOLONTERAPIA
Ripulire l'intestino per migliorare la salute
di Giuseppe Carano
cm 15 x 21 - cod. EA169 - pp. 128 - € 12,00

Acquista i libri di Terra Nuova Edizioni nel tuo negozio bio di fiducia (negoziobio.info), oppure compila il coupon a pag 99.
Ordini online: www.terranuovalibri.it

SEGNALIBRO

soprattutto i primi giorni; ma dopo ci si riprende».

Il dottor Melelli Roia, oltre all'agopuntura, affianca al digiuno anche l'iridologia, «che consente di esaminare via via lo stato della persona». Consiglia inoltre «la pulizia

MY MOBILITAS

TERAPIA DI NOTTE

Per un risveglio con sollievo da dolori e rigidità.



La soluzione tessile multistrato e traspirante genera molteplici benefici alle articolazioni. MY MOBILITAS agisce durante la notte con un leggero massaggio che rilassa i muscoli e agevola la circolazione sanguigna e linfatica. Disponibile in 12 modelli.



Per assistenza tecnica

Numero Verde

800 910 515

 **My Benefit**[®]
il benessere della salute
www.mybenefit.it

CE

È un dispositivo medico
Leggere attentamente le avvertenze o
le istruzioni per l'uso
Autorizzazione del 10/09/15

dell'intestino con l'idrocolontterapia, che comunque non va ripetuta più di una volta l'anno e con un'adeguata preparazione. Poi c'è tutta la successiva terapia a domicilio, modulata in maniera molto soggettiva». Nel suo approccio, il dottor Melelli Roia

usa anche «l'oligoterapia francese e quella russa, che è molto avanzata, l'omotossicologia tedesca e poca fitoterapia». Per ogni paziente «viene preparato un piano personalizzato che permetta di gestire anche il momento della rialimentazione, im-

portantissimo per evitare che si facciano passi indietro vanificando i risultati ottenuti» spiega infine.

Il digiuno di un giorno

Melelli Roia riconosce anche nel digiuno breve uno strumento effica-

Il digiuno nelle religioni

Quasi ogni cammino spirituale promuove o proibisce il digiuno. In questa prospettiva il digiuno è un atto cosciente, libero e volontario, che punta all'ascesi legata alla privazione del cibo.

Nelle religioni primitive era spesso un mezzo per controllare o soddisfare le divinità e per prepararsi a osservanze cerimoniali. Il digiuno era usato dagli antichi greci in occasione della consultazione degli oracoli, dai nativi americani come preparazione al rituale della ricerca della visione e dagli sciamani africani per contattare gli spiriti. Era praticato per purificarsi, sia nel fisico che nella mente e per fare penitenza. Procedeva in parallelo con altre privazioni volontarie: il silenzio, la castità e per gli asceti la privazione del sonno.

Il digiuno viene praticato come precetto, seppur con significato diverso, nelle tre religioni monoteiste: cristianesimo, islam ed ebraismo.

Il digiuno dei **cristiani** trova il suo modello e il suo significato in Gesù, che si è preparato alla sua missione con quaranta giorni di digiuno nel deserto. Il Cristo non impone esplicitamente il digiuno ai discepoli, ma durante tutta la sua vita ne ricorda la necessità, ne mette in luce l'importanza e indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo. I primi cristiani digiunavano il mercoledì e il venerdì di ogni settimana a causa della relazione simbolica di questi due giorni con la passione di Cristo. Inoltre era con il digiuno che si preparavano alla Pasqua durante la Quaresima, il periodo di quaranta giorni che precede la celebrazione.

Per le **chiese ortodosse bizantine e orientali** il digiuno continua ad essere una componente essenziale della spiritualità. Durante la Quaresima, l'Avvento (il periodo che precede il Natale) e in preparazione di altre feste importanti non viene consumato nessun prodotto animale o derivato da animali e nei giorni prescritti non si mangia né si beve prima di mezzogiorno.

Il **protestantesimo** sin da Lutero non ha posto particolare enfasi su questa pratica, anzi ne ha denunciato le deviazioni in quanto giudicata esteriore e formale e a tutt'oggi continua a mantenere la stessa diffidenza.

Secondo le prescrizioni attuali della **chiesa cattolica romana**, il digiuno ecclesiastico (un solo pasto durante la giornata, senza la proibizione di consumare un po' di cibo al mattino e alla sera) deve essere praticato come forma di penitenza, insieme all'astinenza dalle carni (divieto del consumo di carne, cibi e bevande particolarmente ricercati o costosi), due volte l'anno: il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo. Tutti i venerdì della quaresima è prescritta l'astinenza dalle carni, mentre negli altri venerdì dell'anno questa può essere sostituita con opere di preghiera, carità o altre di natura penitenziale.

I **musulmani** digiunano per tutto il mese di Ramadan, il nono del calendario lunare, sacro perché celebra la ricorrenza della rivelazione dei primi versetti di quello che poi sarà il Corano. In arabo la parola che lo designa è «sawm» che significa «chiuso, calmo»; infatti la bocca rimane chiusa, non si mangia. Il digiuno rappresenta uno dei cinque pilastri della fede e consiste nell'astenersi, dall'alba al tramonto dal bere, ac-



qua compresa, mangiare, fumare e praticare attività sessuali. Chi è impossibilitato a digiunare (perché malato o in viaggio) può essere sollevato dal precetto, ma dovrà recuperare il mese di digiuno successivamente. Quando tramonta il sole il digiuno viene rotto, stando attenti a ciò che si mangia, iniziando con poco: uno o due datteri e acqua. Motivo del digiuno è sostanzialmente l'autocontrollo. Attraverso questa pratica l'anima viene liberata dalle catene dei desideri corporali e svincolata dalle tentazioni, così può elevarsi verso l'Altissimo purificata da quanto di materiale e corrotto esiste nel mondo. Il Ramadan nella sua dimensione sociale, aiuta a comprendere il valore dei doni di Dio e permette di aprirsi con più compassione e carità verso i bisognosi, invogliando il fedele a versare la *zakat*, l'elemosina coranica verso i diseredati.

Per l'**ebraismo** lo scopo del digiuno è l'intensificazione dell'esperienza religiosa. In ebraico digiuno si dice «ta'anit», che è anche il titolo di uno dei libri della Mishnah, in cui si esaminano le regole a esso associate. Gli ebrei praticano vari periodi di digiuno per l'espiazione dei peccati o, come nel caso del digiuno di Ester, per il lutto o la supplica. Il digiuno può accompagnare anche una richiesta di aiuto divino fatta a titolo personale. Il digiuno più noto e maggiormente osservato è quello dello Yom Kippur, il cosiddetto giorno dell'espiazione che cade il 10 del mese di tishri, più o meno tra settembre e ottobre del nostro calendario. È destinato a espiazione i peccati commessi nel corso dell'anno, è un digiuno completo, dal tramonto, prima del crepuscolo, alla notte seguente. È accompagnato da quattro ulteriori prescrizioni: non si può lavare il corpo, indossare scarpe di cuoio, usare acque di colonia, oli o profumi, né avere rapporti sessuali.

Il digiuno è una pratica presente anche nell'**induismo** e nel **buddismo**. Digiunare in sanscrito si dice *upavaasa*. *Upa* significa «vicino» mentre *vaasa* vuol dire «stare». Il significato di *upavaasa* quindi è «stare vicino alla divinità», coltivare una grande prossimità mentale con il divino. Il collegamento tra il divino e il mangiare sta nel fatto che si investe una gran quantità di energia intorno al cibo, per prepararlo, mangiarlo e digerirlo; digiunare significa riappropriarsi di quell'energia e con una mente più libera e aperta dedicarsi alle pratiche spirituali. La scienza del digiuno come tramandata nei Veda e negli Shastra è un sistema di purificazione che coordina i ritmi biologici dell'essere umano con i cicli della natura, ad esempio le fasi lunari. Le scritture consigliano di onorare alcune divinità nei periodi di digiuno perché, essendo la mente più ricettiva in quel momento, si possono evocare particolari aspetti e qualità della divinità per aumentare la consapevolezza umana. Per l'induismo le divinità non sono esseri separati, ma aspetti della mente dormiente che può essere risvegliata dalla consapevolezza.

Nelle diverse **scuole buddiste**, oltre alla condivisione delle Quattro Nobili Verità e dell'Ottuplice Sentiero, ci sono molte idee differenti su cosa sia la pratica, e in generale il digiuno

ce per mantenere il benessere psicofisico, «un giorno alla settimana, rispettando i ritmi circadiani. Per esempio, si va dalla domenica sera dopo cena fino al martedì mattina quando si fa colazione. Bisogna bere tantissimo e liquidi non calorici, come tisane o infusi non zuccherati, per un volume globale medio di tre litri. Se ci si idrata e si osserva questo regime molto bre-



non è uno dei principi essenziali. Nonostante questo il buddismo insegna la moderazione e l'austerità come fondamenti di quella che viene chiamata la Via di Mezzo. Infatti si crede che il Buddha, dopo avere sperimentato lunghi periodi di digiuno, abbia affermato che le pratiche estreme sono contrarie alla Via.

Anche se nelle tre maggiori tradizioni vengono a volte intrapresi digiuni relativamente brevi a sostegno della meditazione, non ci sono regole precise in materia. L'esempio del Buddha evidenzia che l'elemento necessario alla pratica è la frugalità e non il rifiuto del cibo. Nella tradizione Theravada del sud-est asiatico i monaci ogni tanto praticano il digiuno come aspetto della meditazione, con lo scopo di ottenere la comprensione della bramosia, sperimentandola in prima persona, per raggiungere, idealmente, uno stato in cui la mente è in pace nonostante il disagio fisico. I monaci delle scuole del buddismo Mahayana a volte digiunano per periodi di 18, 36 e qualche volta addirittura 72 giorni in relazione a prolungati periodi di meditazione, in vista della purificazione del corpo, dell'aumento della chiarezza mentale e della saggezza.

Nella tradizione tibetana Vajrayana è molto comune che gli adepti si sottopongano a digiuni di due giorni come parte di cerimonie che prevedono anche canti e meditazione, con l'obiettivo sia di purificare il corpo che di liberare dal Karma negativo.

Il digiuno interroga il nostro rapporto con i limiti, con il razionale e ha anche una dimensione politico-sociale; emblema dei mistici-militanti è il Mahatma Gandhi.

I suoi digiuni sono stati innumerevoli: nel 1932 digiunò a oltranza rischiando la morte perché gli intoccabili (i fuori casta, i diseredati) potessero frequentare i templi da cui erano esclusi. Nel 1943 in prigione digiunò per 21 giorni per far cessare le violenze commesse durante l'insurrezione indiana contro gli inglesi; lo fece ancora nel 1947 e nel '48 per fermare i massacri fra indù e musulmani. Per Gandhi il digiuno non rappresentava un atto di protesta o un modo per richiamare l'attenzione e neppure una pratica penitenziale; per lui era un atto di purificazione. Considerava l'ingiustizia del potere coloniale alla stessa stregua di una malattia che aggrediva il corpo e, così come era convinto che un corpo intossicato dalle impurità si potesse curare ripulendolo con il digiuno, allo stesso modo si poteva curare anche il corpo della nazione. Va sottolineato che per Gandhi il digiuno costituiva un esercizio di autocontrollo, che insieme alla pratica della rinuncia poteva contrastare la violenza. Niente meglio delle sue stesse parole esprime cosa fosse per lui la pratica del digiuno: «Il digiuno non è destinato ad agire sul cuore, ma sull'anima degli altri, ed è per questo che il suo effetto non è temporaneo ma duraturo. Ogni digiuno è preghiera intensa, purificazione del pensiero, slancio dell'anima verso la vita divina per perdersi in essa. Con il digiuno ascolto la musica di Dio e danzo al suono di questa musica».

Cura Basica Jentschura per la vostra salute e bellezza



AlcaBagno®

Sale basico minerale per la cura del corpo. L'Originale dal 1993 con 8 pietre preziose finemente macinate. AlcaBagno® deterge la pelle e ne regola la produzione lipidica, donandole una piacevole morbidezza.

Vantaggi di AlcaBagno:

- senza conservanti, coloranti né profumazioni
- ottima tollerabilità cutanea, ideale anche per la pelle del bebè e la pelle problematica
- certificazione BDIH – Standard per la cosmesi naturale
- altre applicazioni: peeling, bagno di vapore e sauna, calze basiche, manicotti basici ecc.

Living Natura Sas, via San Giacomo 25, Perca (Bz)
tel 0474 401415 - info@livingnatura.com - www.livingnatura.com

PUBBLICITÀ

Hai bisogno di energia?
Caricati con



Dr. Niedermaier®
Regulat Italia




Si trova in tutte le farmacie
e nelle migliori erboristerie



Segui le offerte sul nostro sito!

Tel. +39 0473 231 669 | info@regulat.it | www.regulat.it

ve, difficilmente si avvertono fenomeni fastidiosi; può comparire un mal di testa la sera, è la cosa più frequente. Questo digiuno non ha un potere curativo quanto preventivo. Se si vuole protrarre il digiuno portandolo a tre o quattro giorni, consiglio di usare succhi vegetali, estratti o centrifugati, perché nei primi giorni l'organismo espelle tossine e possono comparire emicrania, nausea e vomito, rendendo difficile la gestione della giornata soprattutto se si va al lavoro o si affrontano le attività quotidiane. Una minima quantità di calorie e zuccheri evita

la reazione violenta dell'organismo. L'unica controindicazione che pongo in assoluto al digiuno riguarda le persone che hanno subito un trapianto: con un rafforzamento importante e rapido del sistema immunitario potrebbero andare incontro a crisi di rigetto».

«Quindi il digiuno rivitalizza, rigenera, reidrata i tessuti, elimina i radicali liberi» conclude Melelli Roia. «Andrebbe fatto osservare alle coppie prima di avere figli per predisporre al meglio l'organismo al concepimento. Non c'è parte del corpo che non ricavi benefici, non c'è cel-

lula del corpo che non partecipi a questo lavoro di reset».

Una strada, dunque, che ha già offerto validissimi segnali e che promette ulteriori conquiste nel prossimo futuro. ●

Note

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26094889. Lo studio è stato condotto su animali; Terra Nuova non approva né sostiene la sperimentazione sugli animali, si limita a prendere atto della letteratura esistente in materia.
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712327; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21516129.
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24440038.
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434759; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20425196;

Il digiuno nell'igienismo

Giuseppe Cocca è uno dei massimi esponenti in Italia del cosiddetto *igienismo*, uno stile di vita che abbraccia un'alimentazione che punta molto sulla combinazione degli alimenti. Cocca, medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neuro-linguistica, è un grande sostenitore del digiuno e, a differenza di quanto asserito dal team del dottor Andreas Michalsen, per definire questa pratica utilizza anche l'aggettivo "disintossicante".

«Fondamentali sono l'atteggiamento, le convinzioni, la preparazione e lo stato d'animo con cui si vive il percorso del digiuno» spiega Cocca. «Il corpo utilizza il digiuno per un processo di disintossicazione se la persona è concentrata, convinta, tranquilla. Noi utilizziamo una grande quantità di energia per digerire e per ripulire l'organismo. Quando si sta a digiuno, l'energia che non utilizziamo per digerire, lavorare e preoccuparci si libera e viene utilizzata per il processo di riparazione interna».

«Nell'igiene naturale che io pratico si parte dal presupposto che la malattia sia espressione della *tossimia*, cioè di una quota elevata di tossine o di scorie metaboliche in circolo. Quindi si utilizza il digiuno per pulire il corpo dalle scorie metaboliche, ma è fondamentale che il paziente che lo pratica abbia questa convinzione per ottenere la massima efficacia. Secondo il caposcuola dell'igienismo, Herbert Macgolfin Shelton, esistono diverse controindicazioni al digiuno, ma la prima è la paura. Se c'è paura, tutte le energie che si liberano vengono utilizzate per alimentarla. Nel caso ci siano conflitti emotivi di cui non si ha la corretta gestione, allora possono non manifestarsi disintossicazione e guarigione; oppure, se si hanno effetti terapeutici, questi non dureranno nel tempo. Durante il digiuno la persona diventa più sensibile e il conflitto, la preoccupazione, il nervosismo emergono e necessitano di essere strutturati. Ad esempio Desiré Merien in Francia usava una tecnica assimilabile al re-birthing per allentare le tensioni. Io utilizzo la PNL e le tecniche psicologiche energetiche. Per non ricadere nelle condizioni che portano alla malattia, la persona ha bisogno di trovare un nuovo equilibrio e modificare convinzioni profonde».

«Come indicazione generale, per avvicinare con tranquillità le persone al digiuno, partirei da una semplice considerazione: normalmente tutti digiuniamo la notte e gran parte del giorno, interrompendo il digiuno giornaliero da due a cinque volte. Si può dunque semplicemente cominciare a os-

servare un intervallo più lungo. Una volta acquisita la sicurezza del primo giorno, si può passare a due o anche tre giorni, perché il presupposto fondamentale del digiuno è lo stato di tranquillità nel momento in cui lo si attua. Se si osserva il digiuno a casa, meglio utilizzare succhi vegetali, centrifugati, frullati o brodi leggeri per evitare reazioni negative. Consiglio sempre la gradualità: si può provare un giorno e valutare le proprie condizioni, per poi proseguire e arrivare in genere a sette giorni. È fondamentale la preparazione alimentare, passando gradualmente dall'alimentazione abituale a qualche giorno di frutta e verdura cruda, per poi eliminare i cibi solidi».

«Non esistono ricette valide per tutti» sottolinea Cocca. «Quando ho di fronte una persona, solo in base alla sua risposta nelle prime ventiquattro ore valuto come proseguire. Ognuno ha una reazione personale, possiamo fornire indicazioni di massima ma dobbiamo sapere che il vissuto di ogni persona è differente».

«Il digiuno di per sé non ha quasi mai dato problemi a nessuno, benché ci siano controindicazioni per chi ad esempio assume molti farmaci, per le donne incinte, i bambini sotto una certa età, in caso di cirrosi epatica, insufficienze renali ed epatiche gravi, malattie cardiache o persone che hanno subito trapianti. La controindicazione assoluta comunque, come dicevo, è la paura. La maggior parte delle difficoltà è



LA TERAPIA DEL DIGIUNO

Una guida pratica per sperimentare il digiuno in maniera serena e senza complicazioni

di Nicole Boudreau
pp. 192 - € 5,90



I BENEFICI DEL DIGIUNO

Un programma in sette giorni per migliorare la salute e non solo

di Rüdiger Dählke
pp. 124 - € 9,50

ORDINALI ONLINE SU
www.terranuovalibri.it

SEGNA LIBRO

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434758;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11416824.

5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/964029
6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17078771
7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26667687
8. Alla seguente pagina web potete ascoltare la registrazione dell'incontro: www.radioradicale.it/scheda/39680/39716-digiuno-come-salvarsi-la-vita
9. Massimo Melelli Roia, *Il digiuno come cura e prevenzione*, Edizioni Tecniche Nuove (2013); Bruno Romano (a cura di), *Il digiuno. Come salvarsi la vita*, Edizioni Mediterranee (1991); Siliprandi & Tettaman- ti, *Biochimica medica, strutturale, metabolica e funzionale*, Edizioni Piccin Nuova Libreria (2013); Thierry De Lestrade, *Le jeûne, une nouvelle thérapie?*, La Découverte (2013).



Giuseppe Cocca è uno dei massimi esperti in Italia dell'igienismo. È medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neurolinguistica, ed è un grande sostenitore del digiuno.

legata al post-digiuno, cioè alla rialimentazione. Appena si ricomincia a mangiare, specialmente se si mangia male, è come se lo stomaco si arisprasse, mangeremmo di tutto e ancora di più. Comportandosi così non solo si annulla il lavoro fatto, ma si può veramente compromettere la salute. Quanto più il digiuno è stato prolungato, tanto più la reazione a una cattiva rialimentazione può essere pericolosa per l'organismo. Il mio consiglio è di affrontare digiuno e rialimentazione sotto la supervisione di un professionista».

Per approfondire:

- Herbert Macgolfin Shelton, *Digiunare per rinnovare la vita*, Edizioni Paoline (1997).
- Nicole Boudreaux, *Il digiuno per la propria salute*, Macro Edizioni (2005).
- Gloria Gazzeri (a cura di), *Il segreto di Igea*, Manca Edizioni (2002).
- Giuseppe Cocca, *Digiuno breve*, Nuova Igiene Naturale. Il libro è disponibile in formato ebook acquistabile a questo link: www.giuseppe-cocca.it/digiuno-breve-ebook



**MAL DI SCHIENA? CERVICALE?
INSONNIA? STRESS?**

**In Pochi minuti, a casa tua,
Al costo di un solo massaggio,
In modo 100% naturale**

**TAPPETINI E CUSCINI
PER AGOPRESSIONE**



**Le sue migliaia di micropunte, a contatto col tuo corpo
stimolano il rilascio di endorfine, con immediato effetto:
analgésico, mio-rilassante e de-contratturante
delle tensioni fisiche e mentali**

**IN FARMACIE, NEGOZI BENESSERE, E NEI MIGLIORI NEGOZI BIO
OPPURE LO RICEVI IN 24 ORE AL TEL 02 871 68 704 , O SU:**

www.mysa.it