

Otto giorni senza cibo: il mio digiuno

Qualche settimana fa ho annunciato sulla mia pagina Facebook di aver iniziato un **digiuno terapeutico, sia fisico che mentale**, e adesso che è terminato e che è trascorso qualche giorno, devo dire che ha portato ottimi risultati. In molti mi hanno chiesto cos'ho fatto di preciso, come ha funzionato, e come diavolo ho fatto a sopravvivere. In questo articolo vi spiegherò tutto. Ma prima, **una nota importante**.

Io mi sono fatto seguire da una professionista (Silvia Vianello, naturopata di [Greenspirit](#)), pertanto quelle che seguono **non sono istruzioni su come fare un digiuno nel vostro caso, ma il racconto della mia esperienza. Se anche voi volete fare qualcosa di simile, fatevi aiutare da un esperto, che vi consiglierà sulle vostre esigenze specifiche e personali!** Io non mi prendo nessuna responsabilità, eh?

Adesso che abbiamo messo le cose in chiaro, possiamo procedere.

Perché l'ho fatto?

Io non ho mai avuto problemi con la moderazione. Nel senso che non so cos'è, e quindi non mi sono mai posto il problema.

Fino a non troppi anni fa, digerivo qualsiasi cosa, potevo ingozzarmi fino allo svenimento senza ingrassare di un grammo, e da buon veneto, ero in grado di reggere alcool sufficiente a far stramazze una mandria di bufali, quindi, perché moderarsi?

Perché vent'anni di questa vita, prima o poi, qualche segno lo lasciano, e la questione della moderazione finisci a portela che tu voglia o meno. Nel mio caso, il segno principale è una abnorme produzione di succhi gastrici, con conseguente fastidioso reflusso. Ho rischiato la dipendenza da una sostanza bianca e polverosa, dal sapore acre ma dagli stupefacenti effetti, conosciuta ai più come "bicarbonato di sodio" (assunta per lo più in forma effervescente tramite un composto facilmente reperibile, chiamato Brioschi).

L'alternativa medica al bicarbonato (che comunque non fa bene come pratica quotidiana) sarebbe stato prendere per il resto della mia vita una pastiglia di una sostanza "inibitrice di pompa", che riduce la produzione di succhi gastrici. Anche no, grazie. Primo, **non mi piace dipendere da un aiuto esterno, in particolare una medicina** di cui non si conoscono le conseguenze a lungo termine sull'organismo; secondo, amo i doppi sensi, e con questo ho detto tutto.

Alla mia sintomatologia aggiungiamo pure l'aver fame a qualsiasi ora del giorno e della notte, una crescita fuori proporzione della regione addominale (la pancia), aumento di peso e un permanente leggero stato di malessere e insofferenza.

"Siamo quello che mangiamo", disse qualcuno che non aveva tutti i torti. E io nell'ultimo periodo mi sono sentito come un sacco di spazzatura, ragion per cui, era ora di portare fuori i secchi dell'umido.

In cosa consiste?

Il digiuno che ho fatto io è in realtà **una specie di dieta a base di soli liquidi**. Non è una dieta a calorie zero, quindi non è una pratica da fachiro, per capirci, e non si rischia la vita. Ma andiamo per ordine.

I giorni di preparazione

Ho fatto quattro giorni di preparazione al digiuno. **In questi giorni ho diminuito gradualmente le porzioni dei cibi ingeriti, fino a ridurle a zero.** Allo stesso tempo ho aumentato l'assunzione di liquidi (poi ne parliamo) fino al doppio del normale fabbisogno giornaliero, circa 3-4 litri al giorno. Ogni giorno, poi, ho eliminato dalla dieta un tipo di alimento solido. Il primo giorno ho eliminato la carne, le uova e il pesce; il secondo i latticini; il terzo i legumi; al quarto mi sono rimasti solo frutta e verdura.

In questi giorni la cosa più dura è stato resistere ai morsi della fame, e accontentarsi di spegnere l'acidità di stomaco bevendo un infuso alle erbe preparato apposta da Silvia per l'esigenza. Ma ci sono riuscito e sono rimasto lontano dal Brioschi.

Il digiuno vero e proprio

Finita la prima fase è iniziato il digiuno vero e proprio, e **ho iniziato ad assumere solo liquidi**. Di che tipo? Beh, acqua, ovviamente, ma anche succhi di frutta (purché biologici, senza zuccheri, e non da concentrato. Stavo cercando di depurarmi, ricordate?), centrifughe di frutta e verdura, brodo di verdura senza sale, infusi di erbe e frutta, ma niente teina, caffeina o zucchero. Ho preso anche svariati integratori naturali come alghe, germe di grano, e semi oleosi.

Ho fatto molta attività fisica, senza esagerare: un modo per comunicare al corpo di non andare a prelevare l'energia dai tessuti muscolari o dagli organi, ma piuttosto dai grassi "vecchi".

In altre parole, ho assunto per tutta la durata del digiuno **veri e propri concentrati di vitamine e sali minerali, pochissimi zuccheri naturali e semplici, e poco altro**. Se devo fare una stima, penso di aver assunto ogni giorno tra le 500 e le 1000 calorie, che non sono molte, ma di sicuro non si va in deperimento, anzi!

In effetti, a parte i primi due giorni, in cui ero ancora tormentato dai morsi della fame e dall'occasionale acidità di stomaco, **ho iniziato a sentirmi molto meglio**. La fame stava diminuendo, soprattutto quella alle ore "sbagliate" (eredità delle troppe ore di noia davanti al computer); l'acidità stava diminuendo moltissimo, fino a scomparire del tutto; in generale ho percepito una sensazione di benessere crescente, anche per l'umore.

Il vero miracolo è avvenuto il quarto giorno. Non so se la definizione "iperattivo" rende l'idea: da mattina presto a sera mi muovevo e pensavo il 30% più veloce del solito, sono stato più creativo, non ho avuto i miei soliti momenti di "abbiocco", ho fatto sport, e in un solo giorno ho finito più cose di quelle che faccio normalmente in una settimana ("cioè due", ha commentato qualche amico, non del tutto a torto tra l'altro). Quello è stato il giorno in cui ho capito che il digiuno stava davvero facendo effetto. **I giorni di iperattività si sono ripetuti poi ogni due giorni**, fino al giorno in cui ho passato una giornata intera a camminare tra le colline venete con solo una bottiglia di succo alla mela (circa 500 calorie).

Il digiuno è terminato dopo otto giorni, cioè **all'arrivo di una notte che ho passato insonne pensando al cibo**. Silvia, la naturopata, mi aveva avvisato che sarebbe arrivata la "gran fame", e che quello era il segnale di riprendere a mangiare. Devo dire che me l'aveva descritta in modo abbastanza diverso, ma vi assicuro che ho sbavato sul cuscino immaginando un piattino di riso bianco scondito, quindi suppongo che anche quella si potesse chiamare "gran fame".

Ho avuto problemi durante questo periodo?

Gli unici degni di nota sono stati **un po' di dissenteria** (Silvia mi ha assicurato che era un bene, in quanto mi permettevano di espellere più velocemente le tossine), **alito cattivo**, con la sensazione di avere del muschio in bocca, e la **lingua coperta da una patina bianco-verdastra**. Abbastanza fastidioso, ma tollerabile. Questi fenomeni sono andati via via decrescendo verso i giorni finali.

L'unica tortura quasi continua è stato invece **il desiderio feroce di mangiare qualcosa con un po' di sale**. Sembra che io ne sia ancora dipendente!

I giorni di recupero

I giorni di recupero sono il contrario dei giorni di preparazione: ho reintrodotta gli ingredienti uno alla volta, aumentato le dosi e ridotto i liquidi.

In questo periodo ho posto particolare attenzione però, e dato che sono sicuro che qualcuno ignorerà il mio consiglio di farsi seguire da un esperto, e farà di testa sua, lo scrivo qui: **questo è un periodo molto delicato**. L'apparato digerente è come "addormentato", e iniziare ad assumere troppo cibo, troppo pesante, lo danneggerebbe! **Bisogna procedere per gradi, ascoltando i messaggi del proprio corpo**, smettendo di mangiare alla sazietà (che arriva molto prima a causa della riduzione del volume dello stomaco) e non secondo gola. Questa è la fase in cui riprogrammo il mio corpo con tutte le sane abitudini che a lungo termine mi eviteranno i problemi che avevo, ed è importante farlo bene.

Se il digiuno è stato una specie di "reset", questo è il momento del "riavvio del sistema".

Ha funzionato? Che benefici mi ha portato?

A distanza di quasi una settimana dal termine del digiuno e del recupero, posso dire che sì, **ha funzionato molto bene!**

Innanzitutto **è scomparsa del tutto l'acidità di stomaco**, il che vuol dire che la mia non era una condizione cronica, ma uno stato in cui mi trovavo a causa della cattiva alimentazione (a maggior ragione ho fatto bene a non dipendere da una pillola); **la pancia si è sgonfiata visibilmente**, con grande gioia mia e della mia compagna; **in sedici giorni sono tornato al peso forma** calando di sette chili (recuperandone poi due); infine posso dire che in generale mi sento molto meglio, sono più lucido la mattina e più attivo durante il giorno.

Ho inoltre compreso il valore di una alimentazione corretta ed equilibrata. Da oggi la mia dieta sarà composta da frutta o verdura ad ogni pasto; una buona base di cereali, diversa ogni giorno, privilegiando le versioni integrali (riso, pasta, orzo, farro, avena, grano saraceno, miglio, etc); legumi abbastanza spesso; poca carne, uova, pesce e latticini; zero prodotti confezionati, raffinati, fritti, industriali. Tre pasti al giorno, più nutrienti i primi due, più leggera la cena, e al massimo uno

spuntino di frutta (magari una centrifuga) al pomeriggio. E attività fisica giornaliera, in particolare un po' al risveglio, e più tardi al pomeriggio.

E il digiuno “mentale”?

Questa è un'altra faccenda. Ho deciso di utilizzare il periodo del digiuno per dedicarmi a me stesso e alla mia salute anche su un altro piano, **allontanandomi anche dalle cattive abitudini della testa**.

Avevo la pessima abitudine di passare troppe ore al computer, **pensando di essere attivo, ma senza essere in realtà produttivo**, e queste sono due cose ben diverse. Controllare le mail 100 volte al giorno per esempio, o le notifiche di Facebook, sono di sicuro attività, ma non sono produttive.

Prendiamo per esempio questo sito: **lo scopo del progetto “Wandering Wil” è la condivisione di storie** che possano essere di qualche utilità anche al prossimo (come questa che state leggendo, in fondo), e mi è sempre piaciuta l'idea di poter avere un contatto umano con chiunque passasse tra queste pagine. Nel tempo **ho reso un mio vanto il fatto di rispondere a chiunque mi scrivesse o lasciasse un commento**, ma negli ultimi tempi la cosa stava diventando imbarazzante: una buona metà delle mie giornate era dedicata (in modo molto inefficiente) a rispondere ai messaggi dei visitatori e dei supporter, e questo mi impediva di scrivere nuovo materiale di qualità, ovvero **proprio la ragione principale per cui i visitatori arrivano qui**. La cosa non ha senso, e non può funzionare in questo modo.

In questi giorni di digiuno, quindi, mi sono **riappropriato del mio tempo in modo più razionale**, dedicando la parte migliore delle mie giornate (le mattine) all'obiettivo più importante, ovvero la scrittura. Ho staccato cellulari e telefoni, tolto suoni e notifiche, e impedito che le distrazioni mi distogliessero o mi privassero di preziosa energia e ancora più prezioso tempo. Grazie a questo ho scritto tanto e meglio, **procedendo a grandi passi sulla stesura del mio libro che si chiamerà “Il lavoro di essere felici”** (se non lo sapevate, consideratela un annuncio ufficiale!)

Ora che il digiuno è terminato non ho intenzione di tornare alle cattive abitudini. Continuerò a **dedicare tempo ed energia alle varie attività in proporzione alla loro importanza**, il che vuol dire, per chi segue queste pagine, due cose. Primo, non scriverò moltissimi articoli durante la stesura del libro, ma non vi lascerò mai del tutto soli; ad ogni modo sapete che tra qualche mese avrete un bel malloppo da leggere! Secondo, continuerò come sempre a rispondere a tutti, ma i tempi si allungheranno di un po'. Abbiate pazienza!

In conclusione

Questa esperienza è stata del tutto positiva e la rifarò la prossima primavera. Ho ripreso contatto con me stesso, sia a livello fisico che mentale. Ho acquisito consapevolezza e chiarezza. Ho fatto ordine nella mia vita, e sono di nuovo entusiasta di quello che faccio ogni giorno. E sapete anche che vi dico?

Sono le stesse sensazioni che avrei avuto di ritorno da un viaggio!

Fidatevi, che le conosco bene!

Wandering Wil 2016 - facebook: <https://www.facebook.com/groups/wanderingwil.sullastradagiusta>