

AIDAN GOGGINS E GLEN MATTEN

PERDI
3,5 KG
IN **7 GIORNI**
CLINICAMENTE
TESTATO

Sirt

la dieta del gene magro

IL METODO RIVOLUZIONARIO PER PERDERE PESO
RESTARE IN FORMA E VIVERE IN SALUTE



P R E F A Z I O N E



Presentazione

Presentare il lavoro di un altro autore non è sempre facile, bisognerebbe capirne i meccanismi e conoscere in modo approfondito l'argomento. Per questo, quando mi hanno chiesto di presentare il libro *Sirt. La dieta del gene magro* ho accettato subito. Da oltre trent'anni mi occupo di nutrizione, trascorrendo gran parte del mio tempo a studiare e a capire come il cibo influenzi la nostra vita, la nostra salute e il nostro corpo. L'alimentazione, argomento trattato nel libro di Goggins e Matten, è il mio pane quotidiano e per una strana coincidenza durante la stesura della mia ultima opera *Grassi dentro* avevo pensato di dedicare un paragrafo alle sirtuine, tema principe del libro inglese. Alla fine non l'avevo fatto perché l'oggetto, a mio parere, meritava ulteriori approfondimenti, dedicandogli una monografia. Ma sono stato anticipato e il caso ha voluto che mi chiedessero di presentare il libro che parlava delle sirtuine e della loro influenza sui meccanismi che regolano il peso.

In alcune culture si pratica da tempo il digiuno,

per brevi periodi, con effetti benefici sulla salute e sull'aspettativa di vita. Ma nella pratica non è fattibile seguire questo tipo di dieta per un periodo prolungato. Con il digiuno, il corpo non riceve il necessario fabbisogno di nutrienti e quindi innesca una serie di cambiamenti sui normali processi di crescita, cercando di sopravvivere. I geni preposti alla riparazione e al ringiovanimento delle cellule accelerano la loro attività, attingendo largamente alle riserve di grasso e aumentando la resistenza alle malattie. Questi geni sono stati denominati « geni della magrezza ». Non nutrendoci adeguatamente, il corpo ci sollecita con dei segnali di allarme, oltre a un aumento del senso di fame e di stanchezza, ci rende irritabili e intacca anche la massa magra, creandoci uno stato di malessere che ci impedisce di persistere nel digiuno. Certo, seguita in modo corretto, una dieta di questo tipo, funziona egregiamente, ma possiamo raggiungere lo stesso obiettivo senza ridurci letteralmente alla fame. Ciò è possibile grazie all'assunzione e alla giusta combinazione di alimenti denominati Sirt, di cui molti comuni nella nostra alimentazione come il caffè, l'olio extravergine d'oliva, il prezzemolo, i capperi, le fragole, le noci, ecc. Altri un po' meno come il levistico, il tofu, la curcuma, i datteri medjoul, il tè matcha. Le sostanze, di questi alimenti, che sono in grado di rendere attivi gli stessi geni della magrezza e che vengono sollecitati dal digiuno, sono le sirtuine. Esse costituiscono un gruppo di geni coinvolti nel processo di invecchiamento, che aiutano a bruciare i grassi e ad aumentare la massa muscolare. Da tempo il mondo

scientifico sapeva dell'esistenza di queste sostanze che venivano attivate con la restrizione calorica, il digiuno e l'attività fisica. Approfondendone lo studio si è visto che potevamo raggiungere lo stesso risultato soffrendo un po' meno e cioè assumendo alimenti in grado di attivare le sirtuine. Gli studi sono partiti dai lieviti e subito si era evidenziato il ruolo delle sirtuine in essi. Inizialmente si pensava che il fenomeno riscontrato nei lieviti valesse solo per i lieviti, poi si è scoperto che esso è osservabile anche nei mammiferi. In quest'ultimi però, il ruolo delle sirtuine consiste soprattutto nel controllare che i geni restino attivi o inattivi in particolari situazioni, ad esempio quando si evidenzia un danno al DNA. In tal caso le sirtuine non solo regolano il meccanismo di riparazione, ma migliorano lo stato generale di salute delle cellule. Ipoteticamente, dosi elevate di sirtuine potrebbero alterare i processi di deterioramento cellulare? Non esiste ancora l'elisir di lunga vita o la pillola miracolosa per dimagrire, ma la ricerca scientifica, per ottenere questi risultati, punta verso i marcatori genetici collegati alla longevità. È giustificato, quindi, il desiderio di sapere, di ottenere sempre più informazioni su come vivere a lungo, dimagrire, mantenere il peso giusto o, più in generale, come alimentarsi per stare bene. Continuamente vengono pubblicati libri e opuscoli che trattano questi argomenti e, purtroppo, come sempre più frequentemente accade, molte di queste letture istigano al « fai da te », confondendo le persone più di quanto non riescano a informarle. Questa è la motivazione che mi ha spinto a presentare questo libro

che non parla di diete come di pozioni magiche, ma spiega in modo chiaro come nuovi studi ci aiutino a programmare un modello alimentare capace di farci dimagrire «soffrendo meno» e invecchiare in modo sano.

*Nicola Sorrentino**

* Nicola Sorrentino (1954) vive a Milano, dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idrologo medico. Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano è specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia. È docente presso l'Università degli Studi di Pavia, direttore della Columbus Clinic Diet di Milano e direttore scientifico delle Terme Sensoriali di Chianciano. Relatore in numerosi convegni scientifici, partecipa a numerosissime trasmissioni televisive e radiofoniche. È autore di articoli e libri di carattere sia scientifico sia divulgativo, fra i quali ricordiamo, *La Dieta dell'Acqua*, *Cambio Dieta* e *Grassi dentro*.

Introduzione

Essendo esperti in medicina nutrizionale e autori di *The Health Delusion* (« L'illusione della salute »), un saggio vincitore di un premio, riteniamo di essere in grado di distinguere il vero dal falso in campo sanitario. In fatto di diete, siamo entrambi molto scettici. Un po' come le stagioni, o le mode, le diete vanno e vengono. Se a breve termine riescono a farvi perdere peso, a lungo termine si rivelano quasi tutte fallimentari. Finite sempre per recuperare i chili perduti, trovandovi al punto di prima se non peggio. Delle centinaia di milioni di persone che seguiranno diete popolari quest'anno, meno dell'1 per cento riuscirà a perdere peso definitivamente.¹ Siamo così delusi da quelle promesse non mantenute che, sebbene la popolazione stia ingrassando nel suo complesso, il numero di persone che si mette a dieta è diminuito di più di un terzo rispetto a vent'anni fa. C'è chiaramente un problema.

Potremmo dire che le diete non sono mai state la nostra passione. Poi, però, abbiamo scoperto i cibi Sirt, un modo radicalmente nuovo e facile di man-

giare che vi permetterà di perdere peso e di non riprendere i chili perduti; non solo, ma adottando queste abitudini alimentari farete anche del bene al vostro organismo.

Cosa sono i cibi Sirt?

Nel corso degli ultimi anni sono diventate molto popolari le diete basate sul digiuno. In effetti, gli studi mostrano che digiunando – cioè con una moderata restrizione calorica quotidiana o praticando un digiuno intermittente più radicale, ma meno frequente – vi potete aspettare di perdere circa sei chili in sei mesi e ridurre in modo sostanziale il rischio di contrarre certe malattie.²

Quando digiuniamo, la riduzione di riserve di energia attiva il cosiddetto « gene magro », che provoca diversi cambiamenti positivi. L'accumulo di grasso si interrompe e il corpo blocca i normali processi di crescita ed entra in modalità « sopravvivenza ». I grassi sono bruciati più velocemente e si attivano i geni che riparano e ringiovaniscono le cellule. Di conseguenza, dimagriamo e aumentiamo la nostra resistenza alle malattie.

Tutto questo, però, ha un prezzo. Una minore assunzione di energia comporta fame, irritabilità, spossatezza e perdita di massa muscolare. E il problema è proprio questo con le diete basate sul digiuno: quando sono seguite correttamente funzionano, ma ci fanno stare così male che non riusciamo a ri-

spettarle. La domanda, allora, è la seguente: è possibile ottenere gli stessi risultati senza doversi imporre quel calo drastico di calorie e senza, quindi, subirne le conseguenze negative?

A questo punto non ci resta che presentarvi i cibi Sirt, un gruppo di alimenti appena scoperti. I cibi Sirt sono particolarmente ricchi di sostanze nutritive speciali, in grado di attivare gli stessi geni della magrezza sollecitati dal digiuno. Questi geni sono le sirtuine. Divennero famose grazie a un importante studio condotto nel 2003, nel corso del quale gli scienziati analizzarono una particolare sostanza, il resveratrolo, presente nella buccia dell'uva nera, nel vino rosso e nel lievito, che produrrebbe gli stessi effetti della restrizione calorica senza bisogno di diminuire l'assunzione energetica.³ In seguito i ricercatori scoprirono che altre sostanze presenti nel vino rosso avevano un effetto simile, il che spiegherebbe i benefici del consumo di questa bevanda e il motivo per cui chi la consuma ingrassa meno.⁴

Questo naturalmente stimolò la ricerca di altri cibi contenenti un'alta concentrazione di tali nutrienti, capaci di produrre un effetto tanto benefico nel corpo, e poco per volta gli studi ne scoprirono diversi. Se alcuni sono quasi sconosciuti, come il levistico, un'erba ormai ben poco usata in cucina, la grande maggioranza è rappresentata da cibi ben noti e molto usati, come olio extra vergine di oliva, cipolle rosse, prezzemolo, peperoncino, cavolo riccio, fragole, capperi, tofu, cacao, tè verde e perfino caffè.

I super regolatori del metabolismo

Dopo la scoperta del 2003, l'entusiasmo per i benefici dei cibi Sirt balzò alle stelle. Gli studi rivelano che questi alimenti non si limitano a mimare gli effetti della restrizione calorica. Essi agiscono anche come super regolatori di tutto il metabolismo, e bruciano i grassi, aumentano la massa muscolare e migliorano lo stato di salute delle cellule. Il mondo della ricerca medica era vicino alla scoperta nutrizionale più importante del secolo. Purtroppo, fu commesso un errore: l'industria farmaceutica investì centinaia di milioni di sterline nel tentativo di trasformare i cibi Sirt in una sorta di pillola miracolosa, e la dieta passò in secondo piano. Noi non condividiamo un simile approccio farmaceutico, che cerca (finora senza risultato) di concentrare i benefici di tali nutrienti complessi di origine vegetale in un unico farmaco. Invece di aspettare che l'industria farmaceutica trasformi i nutrienti dei cibi che mangiamo in un prodotto miracoloso (che potrebbe non funzionare comunque), troviamo più sensato mangiare queste sostanze nella loro forma naturale, quella di alimenti, per trarne il massimo vantaggio. Questa è la base del nostro esperimento pilota, con il quale intendevamo creare una dieta contenente le fonti più ricche di cibi Sirt e osservarne gli effetti.