

Dieta mima digiuno, tutto quello che dovrete sapere

Autore: cinziaR

Data: 27 Dicembre 2016



La **dieta Mima Digiuno** FMD (Fast Mimicking Diet) è uno schema alimentare basato sulla restrizione calorica la quale porta a:

- una riduzione dello stato infiammatorio
- miglioramento delle funzionalità biochimiche cellulari
- un miglioramento della salute in generale.

Questo **regime alimentare viene seguito per 5 giorni** e comprende solo alimenti di origine vegetale mentre le calorie partono da 1.100 kcal al giorno per arrivare alle 800 kcal al giorno.

La riduzione calorica contribuisce alla longevità

Secondo le ricerche scientifiche, un apporto calorico moderato, leggermente inferiore rispetto al fabbisogno giornaliero, può allungare la vita. Secondo gli studi condotti sull'argomento, i ricercatori sono riusciti a prolungare la vita registrando anche incrementi superiori al 50%. La **restrizione calorica attiva un gene chiamato SIRT1** che codifica per l'enzima *SrT1deacetilasi* che stabilizza il DNA estendendo la durata della vita.

Regimi alimentari, insulina e IGF-1

Alla longevità contribuisce significativamente la **riduzione del consumo dello zucchero** e dei prodotti raffinati. Il consumo frequente di questi alimenti promuove la produzione dei composti chimici AGE (Advanced Glycation-End products) ovvero prodotti della glicazione avanzata, un processo che avviene quando gli zuccheri si legano ad alcuni gruppi di proteine.

Due degli esempi più noti di questo processo sono l'emoglobina glicata (HbA1c), che deriva appunto dalla glicazione avanzata dell'emoglobina, e la glicazione delle fibre del collagene e dell'elastina, ovvero due proteine costituenti del tessuto connettivo.

Questa condizione contribuisce alla perdita dell'elasticità della pelle e alla **comparsa delle rughe**. Sostanze come l'[acido ialuronico](#) aiutano nella produzione del collagene, rallentando il processo dell'invecchiamento.

Una dieta a base vegetale e il consumo di alimenti integrali e non raffinati sono in grado di ridurre i processi di glicazione, i livelli plasmatici di IGF-1 (insuline growth factor), i livelli di insulina e di conseguenza l'attività dell'enzima delta-5-desaturasi; quest'ultimo contribuisce alla formazione di **acido arachidonico** che è la molecola base da cui si forma l'eicosanoide "cattivo" PGE2, il cui incremento determina azioni inibitorie sul sistema immunitario. Inoltre il fattore IGF-1 è stato associato anche ad un elevato rischio di tumori.

I cambiamenti delle abitudini alimentari comportano una riduzione dei livelli di insulina e di IGF1. Inoltre a ridurre i livelli di IGF1 può contribuire la presenza di alcuni antiossidanti fra cui il curcumin, i polifenoli del tè verde, la genisteina, il licopene, la silimarina e il resveratrolo.

I risultati del regime FDM Dieta Mima Digiuno secondo le ricerche effettuate sono:

- Abbassamento del fattore IGF1 e dello stato infiammatorio
- Riduzione del peso e del grasso addominale
- Riduzione della pressione arteriosa
- Riduzione della glicemia
- Lucidità mentale

Controindicazioni del regime FDM Dieta Mima Digiuno

Questo tipo di regime è controindicato ai diabetici, alle persone che praticano attività fisica intensa, pazienti con BMI inferiore al 18,5 e persone che soffrono di disturbi alimentari.

Il regime FMD può essere seguito solo con il consenso dei professionisti sanitari e dopo aver valutato lo stato nutrizionale e di salute dei pazienti.

Scopri le ricette e come mangiare sano nel [libro-ricettario Mangia Smart della Dott.ssa Maria Papavasileiou](#).

Dott.ssa Maria Papavasileiou

Dietista – Nutrizionista

Tel: 02.36102156

Skype: *dieta.milano*

Linkedin: *ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55*

Facebook: *www.facebook.com/dietapersonalizzata*

Web: *www.dieta-personalizzata.it*

Mail: *info@dieta-personalizzata.it*

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-mima-digiuno-tutto-quello-che-dovreste-sapere/>

Generato il 25/04/2025