Alimentazione e Digiuno disintossicante

Il digiuno disintossicante visto dai medici.

Quando si parla di **alimentazione** si crede si parli solo di **cibo** e di **ingestione di alimenti** solidi.

Dietro alla parola “alimentazione”, invece, c’è letteralmente un mondo.

Uno degli aspetti che spesso si tende a trascurare è quello del digiuno o, meglio, del “**digiuno disintossicante**”. Per fare un po’ di chiarezza sul tema ci faremo aiutare dal Medico specialista in Psichiatria, **Raffaele Morelli**, e da suo figlio, il Sociologo **Michael Morelli**.

In una puntata di “**Uno Mattina Estate**” del 13 giugno 2018, in onda su **RaiUno**, si parlava del fatto che il digiuno disintossicante fosse tornato di moda. Oggi, dopo oltre sei anni, si parla ancora di questo **metodo per provare a ridurre il grasso addominale, i depositi adiposi indesiderati e l’aumento di popolazione obesa** nel mondo.

Il dottor Morelli, volto noto della televisione, forte della sua **decennale esperienza clinica**, ha detto: “***Il digiuno ha percorso la vita di tutte le culture, di tutte le tradizioni, di tutte le religioni, e il significato profondo era depurativo per il corpo***”.

Affermazione molto interessante che, in effetti, si trova in tutti i libri sacri delle grandi religioni monoteiste. Sin dagli albori della presenza umana sulla terra, **il digiuno ha ricoperto una forma di autodepurazione che l’individuo ha adottato per riprendere in mano la sua salute**.

Oggi, con una **popolazione sempre più obesa, diabetica e ipertesa**, la **presa di coscienza di un regime alimentare migliore e più sano** è quanto mai necessaria.

Dott. Raffaele Morelli

Secondo Raffaele Morelli “***togliersi un po’ di cibo vuol dire togliersi il rischio di gravi malattie****, ma il digiuno serve anche – oggi lo sappiamo dalle* ***ricerche sul cervello*** *– a* ***modificare le cellule nervose****.* ***Il digiuno allontana le cellule vecchie, e il loro materiale viene utilizzato per le cellule nuove***”.

“***Bastano poche ore di digiuno per rimettere in moto tutto il metabolismo*** *e staccarsi un po’ da questa* ***cultura del cibo***” per il noto psichiatra che, non contento, sottolinea come “***gli animali selvatici non ingrassano, gli animali domestici ingrassano come i loro padroni****.* ***Il nostro atteggiamento mentale è alla base del nostro ingrassare ma è anche alla base delle nostra infelicità***”.

Notizie interessanti che ampliano le tematiche della riflessione, specialmente ora che su diversi canali del digitale terrestre parlano di **chirurgia bariatrica come se fosse la “soluzione magica” a tutti i problemi del soggetto obeso**.

Tanti professionisti del settore sono piuttosto **scettici** sia verso la chirurgia bariatrica che verso le **soluzioni farmacologiche ad effetto rapido**. Da mesi in televisione si parla dell’**uso smodato ed improprio del “semaglutide”** un **farmaco che diminuisce l’appetito ed aumenta in modo rapido il calo ponderale**.

La dottoressa **Maura Levi**, Medico Chirurgo specialista in **Psicologia Clinica**, parlando dei fattori psicologici nell'aumento di peso, ha detto: "*A volte si pensa che **l'intervento di chirurgia bariatrica possa rappresentare la vera svolta per il dimagrimento**, che questo **possa rappresentare l'unica modalità per poter perdere peso** e, soprattutto, **mantenerlo***".

Parole assolutamente intelligenti che rivelano come – **se non c'è la volontà del paziente di star bene e seguire, a vita, un regime nutrizionale sano, bilanciato ed equilibrato** – la chirurgia o la terapia farmacologica sono efficaci nell'immediato ma inutili, se non addirittura dannose, nel lungo periodo.

Per **aiutare il soggetto obeso** è necessario lavorare in **equipe multidisciplinari**, composte da **dietologi**, **nutrizionisti**, **endocrinologi**, **diabetologi**, **psicologi** e **psichiatri**, per **accompagnare il paziente nel percorso di dimagrimento** e di **consapevolezza del valore di una nutrizione sana ed equilibrata**.

Gli **organi di stampa**, dal canto loro, non possono esimersi dal sottolineare come tali problematiche sono spesso figlie di **ansie**, **paure**, **diniego di ciò che accade nel quotidiano**.

La nostra società, spesse volte, consegna notizie veloci, per fare lo scoop, ma non sviscera a fondo le vicende, **lasciando nei lettori il dubbio e il senso di incertezza**.

Parlare di "***aumento dell'obesità***", senza analizzare il tessuto nel quale essa si manifesta, senza analizzare la condizione psicologica di chi ne è afflitto, senza valutare l'incidenza sul tasso complessivo degli abitanti di una determinata area geografica, non ha alcun senso.

Un'informazione così rapida e non approfondita serve solo a fomentare la paura nei lettori, a far crescere nella popolazione una percezione esagerata di scarsa vigilanza sanitaria e a veicolare il messaggio che l'essere umano è preda dei suoi istinti.

Dietro all'obesità, invece, **vi sono diverse cause di natura patologica**, oltreché una **quantità abnorme di prodotti "spazzatura" sugli scaffali della grande distribuzione**. Una buona e corretta **educazione alimentare** andrebbe **inserita nei programmi curricolari**, **a partire dalla Scuola Primaria**.

Il digiuno disintossicante, come dicono molteplici specialisti, può servire a diminuire la quantità di zuccheri nel sangue, il tessuto adiposo addominale e, soprattutto, a dare a chi lo pratica la consapevolezza che non è schiavo del cibo ma padrone indiscusso della sua vita.

Ecco perché il dottor Raffaele Morelli asserisce che: "*il digiuno è un incontro con se stessi. **Poche ore di digiuno la settimana***", bevendo solo acqua, magari il venerdì sera, possono **impedire un aumento spropositato del peso corporeo**.

Sicuramente torneremo sul tema.

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 03/10/2024

Salvato in PDF in data: 30/10/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/digiuno-disintossicante/03/10/2024/