

Dimagrire con i cibi SIRT: quali sono e come funzionano

La definiscono la “dieta in grado di far dimagrire senza troppi sforzi” perchè contempla l’assunzione di determinati alimenti che attivano le sirtuine o super regolatori del metabolismo. Ma funziona davvero?

Negli ultimi tempi si è molto parlato delle **diete del digiuno** che permettono di attivare particolari meccanismi, come se il nostro corpo fosse indotto ad entrare in una specie di modalità “di sopravvivenza”.



La Dieta SIRT: funziona per tutti?

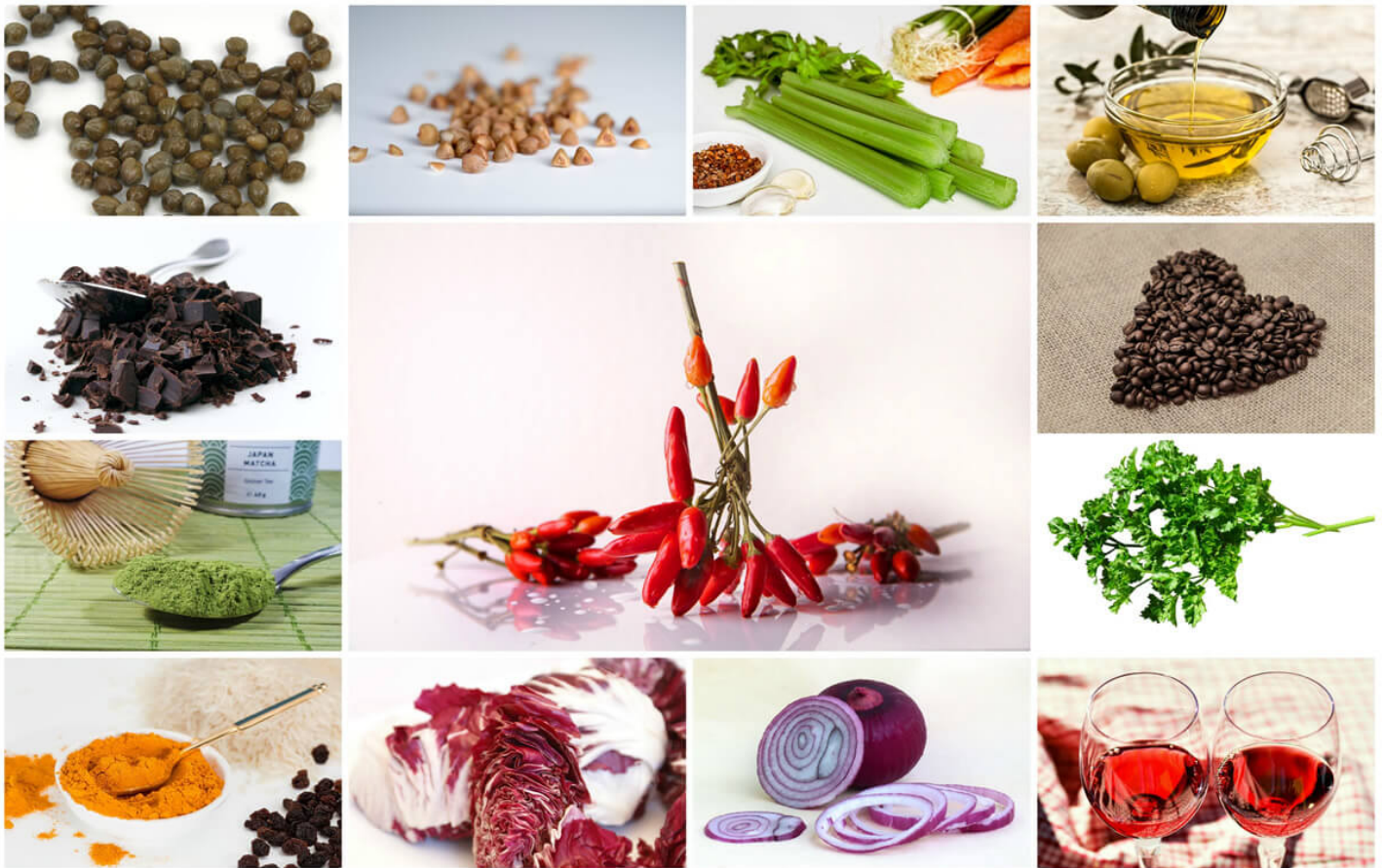
Sentir parlare di digiuno, tuttavia, potrebbe gettare nello sconforto coloro che amano la buona tavola ma studi recenti hanno accertato che non mangiare in particolari momenti della giornata ha l'effetto di riprogrammare il nostro organismo in modo da renderlo più predisposto ai cambiamenti.

Basandosi sui risultati di queste ricerche, gli esperti si sono chiesti se fosse possibile attivare tali meccanismi del digiuno e sfruttarsi a nostro vantaggio, senza sottoporsi ai sacrifici che comporebbe l'assenza di pasti. Hanno concluso che esistono a particolari alimenti che sembrerebbero avere proprio questi effetti e che sono noti come **cibi SIRT o sirtfoods**.

Secondo i nutrizionisti **Aidan Goggins e Glenn Matten**, autori della famosa **dieta SIRT** o **dieta del gene magro**, questi cibi mimano gli effetti del digiuno e della **restrizione calorica**, esercitando un effetto positivo e predisponendo chi ne fa uso, al **dimagrimento**. Tali alimenti sembra che agiscano su particolari geni, cioè regioni del nostro DNA, chiamate **sirtuine** o super regolatori del metabolismo perché sembrano influenzare il metabolismo dei grassi e perché i vegetali contengono delle sostanze, i **polifenoli**, che attivano nel nostro organismo delle risposte allo stress. Nel momento in cui ci cibiamo di piante, incameriamo anche i polifenoli che hanno l'effetto profondo di attivare i nostri "sentieri innati" di risposta allo stress come definito dagli autori del libro.

Già nel 1984 fu scoperta la prima sirtuina nel lievito e, in seguito, l'interesse è aumentato in modo esponenziale fino ad arrivare a identificare le sirtuine nei topi. Con il tempo si è scoperto che **nell'uomo esistono sette sirtuine diverse** e le più importanti sembrano essere **SIRT1** e **SIRT3**. Quest'ultima, inoltre, sembra essere particolarmente presente nei mitocondri, gli organelli che costituiscono le centrali elettriche delle cellule.

Secondo i sostenitori della dieta SIRT il **digiuno e l'esercizio fisico attivano entrambi i geni delle sirtuine**, ma poiché si tratta di attività che risultano difficili da praticare in modo continuativo, si è ipotizzato un modo nuovo per attivare i geni delle sirtuine. Questo spiega il successo della **dieta SIRT**, anche definita **“la dieta in grado di far dimagrire senza troppi sforzi”**.



Alcuni cibi SIRT.

Dimagrire con i cibi SIRT: quali sono

Fanno parte di questi alimenti:

- il peperoncino,
- il grano saraceno,
- i capperi,
- il sedano,
- il cacao,

- il caffè,
- l'olio extra vergine di oliva,
- il tè verde (soprattutto matcha),
- il cavolo riccio,
- il levistico,
- il prezzemolo,
- la rucola,
- la [curcuma](#),
- il radicchio,
- la cipolla rossa
- il vino rosso.

Le 2 fasi della dieta SIRT

Il regime dietetico proposto dagli autori si compone di **due fasi**:

1. la prima è caratterizzata dall'**assunzione di cibi SIRT per un totale di 1000 kilocalorie** che promette la perdita di 3 chili e mezzo
2. la seconda è di mantenimento, della durata di 14 giorni, ed è caratterizzata dall'introduzione di altri alimenti SIRT oltre a quelli già indicati. Durante questa fase, gli autori consigliano di "sirtificare i pasti" cioè sostituire la pasta con grano saraceno, introdurre spezie e salutari [smoothie](#) (bevande leggere a base di frutta e verdura).

Il nostro consiglio

A mio parere, nonostante ci siano molti studi sulle sirtuine, non si può basare la propria alimentazione su questo principio in quanto introdurre 1000 kcal potrebbe indurre un dimagrimento all'inizio ma, con il passare del tempo, si potrebbe determinare il classico effetto "yo-yo". Il motivo deriva dal fatto che **non esistono piani dietetici che vanno bene per tutti indistintamente** ed è doveroso tener conto del sesso, dell'età, del metabolismo ormonale, di eventuali stati patologici, di abitudini e gusti.

Il consiglio è di prestare molta attenzione quando si decide di intraprendere un percorso di dimagrimento e di farlo in modo consapevole chiedendo l'aiuto di un professionista.

Data di creazione

10/11/2017

Autore

vincenza-intini