

Il digiuno: testimonianza di Claudio Sauro

Il digiuno: testimonianza di Claudio Sauro

Mi è capitato proprio ieri mattina di fare un incontro significativo. E' venuto nel mio ambulatorio un giovane di 30 anni che era 15 giorni che digiunava. Ho potuto così fargli alcune domande. Non digiunava per un tumore ma perché aveva letto "I BENEFICI DEL DIGIUNO", dove li avesse letti non ho approfondito.

A vederlo non sembrava patito ma perfettamente normale come se non digiunasse; però emetteva un forte odore di acetone il che testificava che non diceva balle. Allora gli ho chiesto cosa si prova facendo digiuno. Mi ha risposto che i primi tre giorni è un po' dura perché si sentono gli stimoli della fame, dopo tre giorni la fame passa e non si ha più bisogno di cibo. Inoltre i primi tre giorni si soffre anche di insonnia, ma dopo tre giorni si riacquista un sonno perfetto. Non solo ma si acquista anche una lucidità mentale incredibile.

Ho voluto provargli la glicemia, aveva 60 mg/dl (normalmente deve rimanere fra 60 e 100). Parlava in modo molto disinvolto il che dimostrava che ragionava molto bene. Il cervello insomma funzionava bene. Questo in particolar modo mi stupiva perché avendo la glicemia a 60... Pertanto ho voluto approfondire facendo una ricerca su internet quelli che sono gli aspetti del digiuno. Il digiuno si può classificare in tre categorie, un digiuno breve, un digiuno medio, ed un digiuno prolungato. Il digiuno breve consiste nel non mangiare nulla per un giorno, solo bere molta acqua, e questo non comporta nessuna modifica metabolica, anzi è estremamente salutare ed

ognuno di noi dovrebbe farlo almeno una volta alla settimana.

Il digiuno medio è un digiuno di tre giorni, fintanto che le riserve di glicogeno del fegato non sono state esaurite. Anche questo tipo di digiuno comporta poche o nulle modificazioni a livello metabolico. Il digiuno prolungato è invece un digiuno che si prolunga oltre i tre giorni, ed in questo caso per produrre glucosio entrano in circola altri meccanismi. L'organismo utilizza gli acidi grassi per produrre glucosio ed è chiaro che l'indice di sopravvivenza nel digiuno sarà anche in relazione alla quantità di acidi grassi che si hanno, cioè potrà variare fra 30 e 60 giorni. Però si tenga presente che dopo i tre giorni si abbassa la glicemia a 55-60 e si inizia la produzione di corpi chetonici.

Ora avevamo già trattato la DIETA CHETOGENICA nei tumori ma non il digiuno. Si potrebbe dire che il digiuno è il massimo della DIETA CHETOGENICA, intendo dire che la produzione di corpi chetonici nel digiuno è superiore che nella DIETA CHETOGENICA. Ora utilizzare il digiuno nei tumori potrebbe essere un'alternativa alla chemioterapia citotossica. Intendo il digiuno prolungato, ovviamente. Ma vediamo un po' quali potrebbero essere le caratteristiche antitumorali del digiuno. Il tumore ha due caratteristiche fondamentali: necessita di molto glucosio perché sa alimentarsi solo di quello ed una carenza potrebbe causargli profonda sofferenza, necessita di costruire rapidamente il suo circolo capillare, cosa che l'acetone impedisce, non essendo il circolo capillare del tumore in grado di metabolizzare i corpi chetonici.

Inoltre l'acetone impedisce anche la glicolisi anaerobica perché le cellule tumorali non sono in grado di metabolizzarlo a differenza delle cellule sane. Dopo i quindi giorni di digiuno però l'organismo non riesce più a trovare gli aminoacidi essenziali e per questo deve recuperarli dalle proteine muscolari con conseguente danno muscolare, per questo il digiuno prolungato è sconsigliato nell'individuo sano. Mentre la produzione di glucosio partendo dai grassi può

arrivare a 75 gr/die e non comporta nulla a parte la produzione di corpi chetonici, la rimozione di aminoacidi essenziali dai muscoli potrebbe comportare anche un danno muscolare non indifferente. Ma fermiamoci a quindici giorni di digiuno e vediamo quali potrebbero essere i benefici.

L'ipoglicemia è micidiale per il tumore che necessita sempre di una glicemia alta (almeno sopra i 70 mg/dl), già questa potrebbe comportare un blocco del tumore nella sua replicazione, non solo ma subentrano anche i corpi chetonici che non sono certo salutari per il tumore. Quando il mio paziente parlava dopo 15 giorni di digiuno, mi chiedevo il perché fosse così lucido nella convinzione che i neuroni potessero alimentarsi solo di glucosio.

Solo successivamente sono venuto a sapere che i neuroni possono alimentarsi anche di corpi chetonici come tutte le cellule normali e cioè quelle che utilizzano il Ciclo di Krebs. Che l'acetone da solo possa essere risolutivo per i tumori questo è contestato da molte fonti, ma se all'acetone ci aggiungiamo l'ipoglicemia a 55 mg/dl, questo potrebbe essere veramente risolutivo. Senza contare che a queste due sostanze, ipoglicemia ed acetone potremmo abbinare molte altre sostanze naturali antitumorali, dalla Vit D a dosi alte alla Vit A, alla Vit K2, alla Curcuma, alla Gravidia, alla Cisteina, al Glutathione ecc, ecc.

La glicemia in un centro oncologico si potrebbe monitorare continuamente facendola restare su un valore di 55 mg/dl (cioè un valore non neurotossico): ci si potrebbe chiedere perché non è stato fatto, dal momento che il digiuno potrebbe comportare dei danni, ma mai come un citotossico, vedi Cisplatino, Oxaliplatino ecc. I farmaci citotossici producono danni organici molto superiori del digiuno stesso. Ed allora perché non si fa, visto i "meravigliosi" risultati con chemioterapia citotossica? E' chiaro, cosa costerebbe il digiuno?? Quale introito ci sarebbe per le Case Farmaceutiche. Assolutamente zero io credo, e di fronte al nulla si

preferisce il peggio proprio perché molto costoso e fonte di grandi introiti.

Claudio Sauro