

# VANITY FAIR

## SABRINA FERILLI

Non prendersi troppo sul serio, coltivare l'ironia, accettare il tempo che passa, credere nell'amore e nella politica. Parla l'attrice più antidiva d'Italia

E POI

### Moda LA NUOVA STAGIONE

I trend dalle sfilate  
autunno - inverno

### Cinema IL FILM SHOCK

Arriva *Oppenheimer*:  
dialogo tra Cillian Murphy  
e Robert Downey Jr.

Sabrina Ferilli, 59 anni, è tornata a lavorare con il regista Paolo Virzì, in *Un altro ferragosto*, 27 anni dopo *Ferie d'agosto*.

# La formula della FELICITÀ

IN EDICOLA IL 17 AGOSTO 2023

ISSN 1723-6673 30035



9 771723 667085

WWW.VANITYFAIR.IT

ripetere ciclicamente, ha evidenziato gli effetti positivi e duraturi, inclusi i cambiamenti che può comportare nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Non solo. Nel suo ultimo libro *Il cancro a digiuno* Longo ha anche messo in luce il suo ruolo centrale nella prevenzione e cura di molti tipi di tumore, anche negli stadi avanzati. Aggiunge Bracht: «Già dopo circa 12 ore di digiuno inizia la riduzione dei grassi: in particolare il pericoloso grasso addominale viene trasformato in chetoni. I corpi chetonici sono sempre stati i distributori di energia d'emergenza durante i periodi di digiuno: si sa che garantiscono il rifornimento energetico di cuore, cervello e di tutti gli altri sistemi di organi vitali. Attivano le cellule nervose e le facoltà intellettuali, e fanno sì che si sviluppino nuove cellule cerebrali dalle staminali del cervello. Inoltre, vengono rilasciati neurotrasmettitori come la serotonina, che favorisce il buonumore. I chetoni hanno poi un effetto calmante su tutti i processi infiammatori cronici, che si possono riscontrare nelle malattie autoimmuni (allergie, sclerosi multipla, patologie reumatiche) e nelle cosiddette sindromi della civilizzazione (ipertensione arteriosa, diabete, infarto miocardico, sovrappeso). Per questa ragione, tramite il digiuno si riducono i dolori, si abbassano i valori della

pressione, si normalizzano quelli della glicemia e diminuiscono i sintomi da allergia. Questi efficaci apporti di energia abbassano anche il tasso del colesterolo negativo Ldl, contribuendo alla salute del cuore, e lasciano "morire di fame" le cellule tumorali, dal momento che queste si nutrono per lo più di zuccheri». Quanto influisce il digiuno intermittente sulla perdita di peso? Secondo un recente studio condotto dai ricercatori della Johns Hopkins School of Medicine e pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, la tempistica dei pasti sembrerebbe non avere un impatto così forte sul peso come si tende a pensare. Dai risultati emersi i ricercatori non hanno trovato associazioni tra la fascia oraria in cui si alimentavano le persone e la perdita di peso. Al contrario, è emersa una correlazione tra dimagrimento e pasti di porzioni più ridotte. L'approccio mentale più corretto alla dieta intermittente, in definitiva, non dovrebbe essere tanto quello di chi cerca una dieta per dimagrire, bensì quello di chi vuole adottare un modello alimentare che preservi la propria salute nel tempo. Una conferma in questo senso arriva anche da Filippo Ongaro, medico degli astronauti e primo italiano a essersi certificato in medicina funzionale e anti-aging negli Stati Uniti, che nel suo libro *Missione Longevità* spiega l'approccio ideale al digiuno intermittente: «Considerando che anche periodi brevi di digiuno di sole 12 ore attivano la riparazione cellulare, riducono l'infiammazione, migliorano la sensibilità insulinica e il metabolismo, non sembra necessario correre i rischi apportati da restrizioni caloriche eccessive e durature. La semplice anticipazione della cena e il digiuno notturno offrono un'opzione percorribile per la maggior parte delle persone, attivando i circuiti di protezione cellulare». E anche la forma fisica ringrazia.



## SUPPORTO IN PILLOLE

Se l'alimentazione è a base vegetale può essere necessario integrare con vitamina B12, che sostiene la formazione dei globuli rossi, come suggerisce la dottoressa Petra Bracht. Durante i digiuni, inoltre, è preferibile assumere potassio, magnesio e calcio: eviteranno debolezza, confusione, giramenti di testa e palpitazioni.

1. È a base di acido folico e vitamine del gruppo B, tra cui la 12, più calcio per il benessere dei capelli **Promoter BPlus 60** di **Biomolecular Diagnostic Firenze** (€ 29,90).
2. Con collagene, sali minerali e ferro **GfM Oral Iraltone** di **Cantabria** (€ 30) è ideale in caso di perdita eccessiva di capelli.
3. Gluten free e senza lattosio, è ricco di sali minerali **Multivitamin** di **PharmaPower** (€ 15,90).
4. Aiuta a mantenere la forma il mix di magnesio e potassio **Magnosol** di **Viatris** (20 bustine, € 16).
5. Serve a ritrovare l'energia fisica e mentale grazie a una super tecnologia brevettata **Vitamina B12** di **Ibsa** (€19,90).
6. Combatte la stanchezza l'integratore **Sali minerali** di **Yamamoto** (€ 11,34) con potassio, magnesio e calcio corallino.
7. Mix vincente a base di zinco, iodio, magnesio e selenio **Solamins** di **Solgar** (€ 32) per chi fa intensa attività fisica.



### ASTENSIONE SU MISURA

Contiene 42 ricette vegane a base di frutta, verdura e altri ingredienti, da abbinare a esercizi di fitness il manuale del medico esperto

di naturopatia e terapia del dolore Petra Bracht *Digiuno intermittente - Per dimagrire e vivere più sani e più a lungo* (Ed. Lswr, 144 pagg., € 19,90) che spiega come alternare le 8 ore di pasti con le 16 di digiuno. Inoltre propone un programma di due settimane permettendo anche di creare un piano alimentare personale.