

EGG FAST

L' "egg fast" è una pratica alimentare, solitamente della durata di 5-7 giorni, utilizzata principalmente da chi segue una low carb per amplificare i benefici in termini di controllo dell'infiammazione e di detossificazione. Consiste nel consumare principalmente uova e grassi. Un approccio più "morbido" permette l'uso di formaggi a basso contenuto di carboidrati (20-25 g max per ogni uovo).

Come funziona

Le regole comuni dell'egg fast includono:

- Consumare almeno 6 uova intere al giorno.
- Per ogni uovo, assumere circa 15 grammi di grassi (come burro, olio di oliva EV da spremitura a freddo).
- Mangiare un uovo entro 30 minuti dal risveglio.
- Consumare un pasto a base di uova ogni 5 ore, anche in assenza di fame.
- Interrompere l'assunzione di cibo almeno 3 ore prima di andare a dormire.
- Bere molta acqua e assumere sale integrale marino (es. sale grigio dell'atlantico) e, se necessario, integrare con magnesio e potassio per ripristinare le carenze associate all'eliminazione di acqua che accompagna i processi di eliminazione tossinica.

Le uova possono essere preparate in vari modi: sode, strapazzate, all'occhio di bue, crude, in camicia o in omelette.

Benefici osservati

- Riduzione dell'appetito grazie all'elevato contenuto proteico delle uova e all'uso di grassi che hanno effetto saziante, regolano la glicemia e abbattano i livelli di insulina.
- Perdita di peso rapida, principalmente dovuta alla perdita di acqua, alla restrizione calorica e alla riduzione della lipogenesi indotta dall'insulina (con conseguente attivazione della lipolisi).
- Miglioramento della sensibilità all'insulina e del metabolismo.
- Riduzione degli stati infiammatori.
- Miglioramento del sonno, dell'umore e delle funzioni cognitive.
- Mantenimento di una chetosi nutrizionale tendenzialmente stabile.

Cosa può succedere

- Iniziale alterazione del ritmo intestinale (per cambio alimentare)
- Sintomi della "keto flu" (crampi muscolari, mal di testa, stanchezza muscolare) nei primi giorni

Questi sintomi sono assolutamente evitabili se si assume sale in adeguata quantità o con l'integrazione di minerali (magnesio, potassio e sodio). Va invece assolutamente evitata

Dr.ssa Stefania Cazzavillan

Biologa, Nutrizionista, Spec. Genetica, Medicina Funzionale e Integrativa, esperta in Micoterapia
Prof. Ass. Università di Milano, Com. scientifico "Integrative Medicine Research Group" (IMRG), docente IMN

l'integrazione di calcio che potrebbe peggiorare i sintomi da contrazione muscolare (crampi, mal di testa)

Conclusione





L'**egg fast**, è un protocollo alimentare transitorio di pochi giorni che agisce da **acceleratore metabolico** ed è utile per **potenziare gli effetti di una dieta low-carb/chetogenica**

cautela

La dieta **egg fast**, **può avere effetti molto positivi** in soggetti con **diabete di tipo 2**, ma deve essere supervisionata da un professionista se si utilizzano farmaci ipoglicemizzanti. In caso di utilizzo di insulina il monitoraggio deve essere molto stretto e deve essere strettamente monitorata.

Egg Fast e Diabete di Tipo 2

Perché può essere utile nel diabete di tipo 2:

-  **Riduce drasticamente l'assunzione di carboidrati**, il che porta a un miglior controllo della glicemia.  Evita picchi glicemici.
-  **Abbassa i livelli di insulina** e migliora la **sensibilità insulinica**,
-  Promuove l'ingresso in **chetosi**, che ha effetti benefici sull'utilizzo alternativo dei substrati energetici e sulla regolazione dell'appetito.

PROTOCOLLO EGG FAST – accelerazione metabolica

Durata consigliata: 5 giorni

Pasti al giorno: 3-4 pasti principali + eventuale spuntino

Bevande: Acqua, tè, tisane, caffè (senza zucchero), brodo di ossa, brodo salato

REGOLE BASE

1. **Uova intere (bio/pasture-raised):** minimo **6 uova** al giorno
2. **Grassi naturali:** per ogni uovo, **1 cucchiaio di grasso** (burro, ghee, olio di cocco, olio di oliva)
3. **Formaggi:** massimo **20-25 g per ogni uovo** di formaggio grasso (es. robiola, groviera, cheddar stagionato) – è più veloce se non si utilizzano
4. **Verdure (opzionale):** ≤10% del volume del piatto (solo se tollerate: spinaci, rucola, zucchine, biette)
5. **Timing:** mangiare ogni 4-6 ore, anche senza fame nei primi giorni
6. **Niente dolcificanti, noci, farine, latticini magri o verdure amidacee**

Dr.ssa Stefania Cazzavillan

Biologa, Nutrizionista, Spec. Genetica, Medicina Funzionale e Integrativa, esperta in Micoterapia
Prof. Ass. Università di Milano, Com. scientifico "Integrative Medicine Research Group" (IMRG), docente IMN

ESEMPIO GIORNALIERO (4 pasti)

Colazione	3 uova strapazzate + 2 cucchiaini di burro + sale
Pranzo	3 uova sode + olio evo abbondante + sale
Spuntino	1 uovo bollito + 1 cucchiaino di burro salato (utilizzare burro senza sale e aggiungere il sale integrale amalgamandolo bene) lasciato ammorbidire a tempo
Cena	3-4 uova in omelette + 20 g burro + sale

Rapporto grassi:proteine \approx 2:1 in termini di calorie (importante)

INTEGRAZIONI CONSIGLIATE

- **Sale integrale:** grani di sale più volte al giorno da ingerire con abbondante acqua
- **Acqua e limone**
- **Brodo salato**

In caso di necessità

- **Magnesio** (glicerofosfati o bisglicinato) (io utilizzo T-MAG - AVD REFORM 2 capsule 1 o 2 volte al giorno)
- **Potassio:** 400 mg 3 volte al giorno (io uso POTASSIUM 99 – LONG LIFE)

Brodo salato

Acqua
Zucchine
Gambo di sedano
Cipolle
Sale grigio marino (Celtic Sea Salt)



RICETTA DEL BRODO SALATO

Dr.ssa Stefania Cazzavillan

Biologa, Nutrizionista, Spec. Genetica, Medicina Funzionale e Integrativa, esperta in Micoterapia
Prof. Ass. Università di Milano, Com. scientifico "Integrative Medicine Research Group" (IMRG), docente IMN

- Fare bollire le verdure in abbondante acqua per 20 minuti
- Togliere le verdure e aggiungere il sale a piacere
- Il brodo deve essere piacevole quindi regolare i livelli di sale sul proprio gusto, senza esagerare

Ogni volta che ci si sente stanchi o "rallentati" utilizzare grani di sale o un bicchiere di brodo salato.

Fase di uscita (post egg fast)

Giorni 6–7: reintroduzione graduale di:

- carne grass-fed (manzo, agnello, pollo)
- pesce pescato/salmone selvaggio
- brodo di ossa o brodo di carne
- verdure low-carb cotte
- avocado
- mantenere i grassi

Accorgimenti

- uso di farmaci per il diabete
 - patologie cardiovascolari multitrattate (es. post infarto)
 - gravidanza
- solo sotto controllo medico

Controindicazioni assolute

- Insufficienza renale
- Diabete scompensato
- Epatite grave (es steatoepatite con sintomatologia importante, cirrosi, presenza di ascite)

NOTA DI ELENA

Esistono molte varianti dell'egg fast. Per esempio: non è necessario consumare 15 grammi di grassi con ogni uovo, basta rispettare ALMENO il rapporto grassi:proteine 2:1 (in termini di calorie). Cosa significa? Che le calorie apportate dai grassi devono essere almeno il doppio delle calorie apportate dalle proteine. Facciamo un esempio: 1 uovo medio e 1,5 grammi di ghi hanno circa: 5,8 grammi di grassi e 5,5 grammi di proteine che corrispondono a 52 calorie da grassi e 22 calorie da proteine. Il rapporto tra 52 e 22 (ovvero faccio 52 diviso 22) è 2,36:1 quindi è maggiore del rapporto minimo richiesto tra grassi e proteine di 2:1.

Dr.ssa Stefania Cazzavillan

Biologa, Nutrizionista, Spec. Genetica, Medicina Funzionale e Integrativa, esperta in Micoterapia
Prof. Ass. Università di Milano, Com. scientifico "Integrative Medicine Research Group" (IMRG), docente IMN

Usare 15 grammi di grasso per ogni uovo farà salire vertiginosamente le calorie perché

5 g di ghi o olio EVO = 44 kcal

10 g di ghi o olio EVO = 88 kcal

15 g di ghi o olio EVO = 132 kcal

Quindi, se usi 15 g di grasso per ogni uovo e magari mangi 12 uova significa:

1.584 kcal solo dai grassi

780 kcal dalle uova

totale 2.364 kcal

So che ci sono molte persone che sostengono che le calorie non contino. Io NON sono tra queste. Condivido che l'impatto metabolico del pasto sia importante, ma **se si vuole perdere massa grassa è necessario avere un deficit calorico**. Chiedetelo a chi fa gare di body building se possono evitare di contare le calorie e perdere comunque massa grassa... ;-)

Quindi ricapitoliamo:

Opzioni possibili	kcal	kcal se mangio 12 uova al giorno
1 uovo e 1,5 g ghi	78	936
1 uovo e 5 g ghi	109	1.308
1 uovo e 10 g ghi	153	1.836
1 uovo e 15 g ghi	197	2.364

In questa tabella risulta evidente l'enorme impatto che ha la quantità di grassi consumata sulle calorie. Quindi se fate l'egg fast anche per perdere massa grassa, sarà **NECESSARIO** prestare attenzione alle calorie consumate. Per rispettare il rapporto grassi:proteine 2:1, è sufficiente consumare 1,5 grammi di ghi o olio di oliva per ogni uovo.