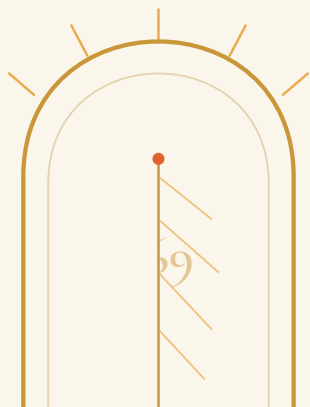


FISIO BASTAR.D.A. · SISTEMA R.D.A.



Il digiuno è la porta

La struttura della salute. Dove tutto comincia.

Una guida di **Antonello Donsante**

Fisioterapista, con formazione osteopatica · Sistema R.D.A. (Risorse Di Autonomia)

La salute non ti spetta di
diritto.

Va conquistata.

E non c'è salute senza consapevolezza.

Indice

I	Prima di cominciare, una domanda	la salute vera
2	Come cerchiamo la salute oggi	le due medicine
3	La salute è una struttura	il terreno, il sistema
4	Le sei colonne della salute	la mappa
5	Colonna 1 · Il digiuno, la porta	dove comincia
6	La scienza del digiuno	la catena, le fonti
7	Le altre cinque colonne	il percorso continua
8	Perché proprio il digiuno per primo	il viaggio
9	Il segnale del corpo	imparare ad ascoltare
10	Non si attraversa da soli	insieme, accompagnati
11	La mia storia	l'ho vissuto prima io
12	Da dove parte il tuo percorso	il primo passo

Prima di cominciare, una domanda

Cosa vuol dire, per te, essere in salute?

Se la prima risposta che ti viene è non avere malattie, fermati un attimo. Perché allora forse non sei mai stato davvero in salute. Sei solo stato non malato. E sono due cose lontanissime.

Essere non malati significa che, per ora, nessun esame ha acceso un allarme. Essere in salute è un'altra storia: è svegliarsi con energia, digerire senza pensarci, avere una mente lucida, un sonno che ricarica, un corpo che risponde quando glielo chiedi. È una pienezza, non un'assenza.

La maggior parte delle persone vive in quella terra di mezzo: non abbastanza male da chiamarsi malati, non abbastanza bene da chiamarsi vivi davvero. Stanchezza che il riposo non toglie. Gonfiore. Dolori che cambiano posto. Una nebbia leggera sui pensieri. Si convive, si tira avanti, ci si abitua.

Il tuo corpo non si è rotto. Ti sta parlando. Solo che nessuno ti ha mai insegnato ad ascoltarlo.

Questa guida nasce per insegnarti proprio quello. Non a inseguire un sintomo per volta, ma a riconoscere la struttura che tiene in piedi la salute vera, e a trovare la porta da cui si entra. Quella porta, come vedrai, ha un nome antico: il digiuno. Ma il digiuno da solo non è il punto. È l'inizio.

PER CHI È

A chi parla questa guida

Se sei arrivato fin qui, probabilmente parla proprio a te.

Parla a uomini e donne, dai venticinque ai sessant'anni, che non sono malati ma nemmeno pienamente in salute. Che convivono con stanchezza, gonfiore, tensioni, una nebbia leggera sui pensieri, e a furia di abituarcisi hanno smesso di farci caso.

Parla a chi è stanco di rincorrere un sintomo alla volta e sente, in fondo, che deve esserci un modo più intero di stare bene. A chi è pronto a riprendersi la responsabilità della propria salute, invece di consegnarla tutta a qualcun altro.

NON PARLA, INVECE, A CHI CERCA

Una scorciatoia magica. Una pastiglia in più. Un risultato senza coinvolgimento. Il digiuno non è una bacchetta magica: è un atto di consapevolezza. E la consapevolezza, come la salute, si conquista.

Ti sei riconosciuto in qualcuna di queste righe?

Come cerchiamo la salute oggi

Ci hanno insegnato a curare i sintomi. Una pastiglia per dormire, una per digerire, una per l'ansia, una per il dolore. Pezzi staccati, rincorsi uno alla volta, mentre il quadro intero ci sfugge di mano. È un modo di pensare la salute che funziona benissimo nell'urgenza, quando serve spegnere un incendio. Ma diventa una trappola quando lo usiamo per vivere ogni giorno.

Esistono, in fondo, due modi di guardare il corpo. Due medicine.

La medicina del sintomo

- Guarda l'organo che fa rumore
- Spegne il segnale
- Gestisce, mantiene, contiene
- Ti rende dipendente dalla cura

vs

La medicina del terreno

- Guarda il sistema intero
- Ascolta il segnale
- Lavora sulla causa, sul terreno
- Ti restituisce autonomia

Le due medicine. Il digiuno appartiene tutto alla seconda.

Nessuna delle due è il nemico. La prima salva la vita quando l'incendio è già divampato. Ma se vuoi smettere di rincorrere incendi, devi imparare a coltivare il terreno perché gli incendi non partano. È lì che vive il digiuno, ed è lì che comincia questa guida.

La salute è una struttura

Non è un caso. Non è fortuna. Non è un dono che ti tocca o non ti tocca.

La salute ha fondamenta precise. L'uomo le conosce da migliaia di anni, le medicine tradizionali le hanno descritte molto prima di noi, e oggi la scienza moderna le sta confermando con parole nuove: epigenetica, terreno biologico, autofagia, variabilità del battito. Cambia il vocabolario, non la sostanza.

Io chiamo questo insieme il **Sistema Biologico Umano**: non una macchina fatta di pezzi separati, ma un sistema unico, intelligente, dove tutto è connesso a tutto. Quando una parte soffre, l'intero si riorganizza. Quando rimetti in ordine le fondamenta, l'intero torna a funzionare come la natura aveva previsto.

Il corpo non ha bisogno che qualcuno lo aggiusti dall'esterno. Ha bisogno delle giuste condizioni per ripararsi da solo.

È da qui che nasce il nome del metodo: **R.D.A.**, Risorse Di Autonomia. Perché lo scopo non è renderti dipendente da una terapia, da un integratore o da me. Lo scopo è riaccendere le risorse che hai già dentro, e renderti autonomo. Capace di leggerti, di correggerti, di mantenerti.

Su questo Sistema Biologico Umano poggiano sei colonne. Sei pilastri che, insieme, reggono la salute. Nella pagina seguente li vedi tutti in una volta.

Le sei colonne della salute

Immagina un tempio. Il tetto è la tua salute. Le colonne che lo reggono sono sei. Togline una e il tetto pende. La prima colonna, quella da cui si entra, è il digiuno.



Dopo la prima porta: il Piano personalizzato 3 · 6 · 9

Le sei colonne poggiano sul terreno. Il digiuno (colonna 1) è la porta d'ingresso.

I Il digiuno

L'antica pratica di purificazione. Il più potente strumento di rigenerazione che abbiamo.

Ogni cambiamento vero ha bisogno di una prima porta. Di un gesto che ti rimette in contatto con il tuo corpo, abbassa il rumore di fondo e ti fa sentire di nuovo. Per me quella porta è il digiuno: non come privazione, ma come restituzione.

Quando smetti, per un tempo guidato e protetto, di chiedere al corpo di digerire, succede qualcosa di antico. Le energie che ogni giorno spendi per il cibo tornano disponibili. Il corpo le usa per fare ordine: ripara, ripulisce, riequilibra. Ritrova quella che chiamo la sua intelligenza originaria, la stessa che la natura ha previsto da sempre.

Il digiuno non aggiunge niente. Toglie il superfluo, e lascia emergere ciò che eri prima del rumore.

Non è una moda e non è una sfida di resistenza. È una pratica che attraversa tutte le grandi tradizioni dell'umanità, dalla medicina cinese all'Ayurveda, ed è oggi una delle aree più studiate dalla ricerca, come vedrai nel prossimo capitolo.

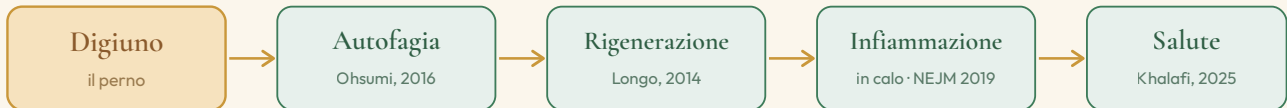
IMPORTANTE

Il digiuno è potente proprio perché tocca in profondità. Per questo non va improvvisato e non va fatto da soli. Si attraversa accompagnati, dopo aver capito insieme se è adatto a te. È esattamente quello che facciamo nei ritiri.

E soprattutto: il digiuno non è il traguardo. È la prima delle sei colonne. È la porta da cui si entra in un percorso molto più grande.

La scienza del digiuno

Quello che le tradizioni sapevano per esperienza, oggi la ricerca lo legge nei meccanismi della cellula. Non come un elenco di promesse, ma come una catena: un anello tira l'altro, e al centro c'è il digiuno.



Il digiuno accende l'autofagia: la pulizia interna che rigenera e spegne l'infiammazione.

La catena della scienza, con il digiuno al centro.

Yoshinori Ohsumi · Premio Nobel per la Medicina 2016, per i meccanismi dell'autofagia, la pulizia cellulare che il digiuno attiva.

Longo VD, Mattson MP · Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. Cell Metabolism, 2014.

de Cabo R, Mattson MP · Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. New England Journal of Medicine, 2019.

Sutton EF et al. · Early time-restricted feeding: sensibilità insulinica e pressione. Cell Metabolism, 2018.

Khalafi M et al. · Effetti a lungo termine del digiuno intermittente. Obesity Reviews, 2025.

SAPERE LEGGERE GLI STUDI

Uno studio non è una verità assoluta. Contano chi l'ha condotto, su quante persone, con quali limiti. Io non ti chiedo di credere: ti insegno a leggere. È questa la differenza tra una moda e una pratica consapevole.

UNA RIGA ONESTA

Le esperienze raccontate in questa guida e dai partecipanti sono personali, non promesse mediche. Le affermazioni forti poggiano sugli studi citati. Il digiuno non sostituisce un percorso clinico e va sempre valutato sulla singola persona.

Il digiuno apre la porta.
Sta a te attraversarla.

Le sei colonne ti dicono cosa c'è oltre.

Il digiuno non è quello che credi

Intorno al digiuno girano molte idee sbagliate. Spesso sono proprio quelle a tenere le persone lontane da una delle pratiche più semplici e profonde che esistano. Mettiamo ordine.

NON È

una dieta dimagrante

È

una pausa che rigenera dall'interno

NON È

soffrire la fame a denti stretti

È

un silenzio guidato, in cui la fame cambia volto

NON È

una sfida di resistenza

È

un atto di ascolto del tuo corpo

NON È

qualcosa da improvvisare da soli

È

una pratica accompagnata, valutata su di te

E se la cosa che temi di più, la fame, fosse in realtà la porta da cui entra la chiarezza?

Le tre fasi del percorso

Una settimana di digiuno non è un blocco isolato. È il primo movimento di un ritmo in tre tempi, lo stesso che poi accompagna tutto il percorso R.D.A.: prima si fa ordine, poi si nutre con coerenza, infine si costruisce.

I

Purificare

Il digiuno fa ordine. Il corpo libera energia e ripara.

2

Nutrire

Si rientra con un'alimentazione di coerenza biologica.

3

Rafforzare

Le altre colonne costruiscono la salute nel tempo.

Ecco perché il digiuno funziona così bene come inizio: prepara il terreno. Su un corpo che ha fatto ordine, tutto ciò che semini dopo attecchisce meglio. La respirazione, il cibo giusto, il movimento, la calma del cuore: trovano una base pulita su cui lavorare.

Prima si toglie il superfluo. Poi si aggiunge ciò che serve. In quest'ordine, non nell'altro.

Le altre cinque colonne

Attraversata la porta, il viaggio comincia davvero.

Il digiuno apre. Le altre cinque colonne mantengono e costruiscono. Da sole varrebbero poco, slegate l'una dall'altra. Insieme, e nell'ordine giusto, diventano una struttura che si regge nel tempo. Le incontri una per una nelle prossime pagine. Per ciascuna, prova a fermarti sulla domanda che trovi in fondo: è lì che il sapere diventa tuo.

2 — 3 — 4 — 5 — 6

2 Respirazione consapevole



Respiri da sempre, ogni istante. Ma hai mai provato a respirare con consapevolezza?

Il respiro è l'unica funzione automatica del corpo che puoi anche guidare a comando. È un ponte diretto verso il sistema nervoso autonomo, quella parte di te che governa lo stress, il sonno, la digestione, gli ormoni, e che di solito agisce senza chiederti il permesso.

Imparare a respirare bene significa imparare a regolare la tua chimica interna. A spegnere l'allarme quando non serve. A ricaricarti quando sei a terra. Nel digiuno il respiro diventa ancora più prezioso: è lo strumento che ti accompagna nei momenti in cui la mente vorrebbe agitarsi, e li trasforma in calma.

Quante volte, oggi, hai respirato davvero a fondo, e quante volte solo per sopravvivere?

3 Alimentazione anti-infiammatoria



Fa' che il cibo sia la tua medicina, o la medicina diventerà il tuo cibo.

L'infiammazione silente, quella che non senti ma che logora giorno dopo giorno, nasce in gran parte da ciò che porti in tavola. È lei, spesso, a parlarti attraverso stanchezza, gonfiore, dolori diffusi e mente annebbiata. Cambiare questa condizione non è un dettaglio: è la base su cui poggia tutto il resto.

Non si tratta di contare, pesare e privarsi. Si tratta di scegliere cibo vero, vivo, che spegne il fuoco invece di alimentarlo. Se il digiuno apre la porta, è l'alimentazione di tutti i giorni che decide se quella porta resta aperta. Colonna 1 e Colonna 3 sono lo stesso filo.

Il tuo modo di mangiare, oggi, sta spegnendo il fuoco o lo sta tenendo acceso?

4 Movimento

FISIOTERAPIA · OSTEOPATIA · QI GONG · YOGA



Un corpo che non si muove vive di emozioni intrappolate.

Il movimento non è solo allenamento, e non è una questione estetica. È il modo in cui il corpo scarica ciò che ha trattenuto, ritrova spazio e torna a comunicare con se stesso. Anche la scienza lo ricorda con forza: muoversi è fondamentale per vivere senza dolore, ritrovare armonia, forza e contatto con il proprio istinto vitale.

Come fisioterapista e osteopata, il movimento è la mia lingua madre. Ma qui non parlo solo di esercizi: parlo di pratiche come il Qi Gong e lo Yoga, che muovono insieme corpo, respiro e attenzione. È movimento che cura, non che consuma.

Quando ti sei mosso l'ultima volta per sentirti vivo, e non per dovere?

5 Coerenza cardiaca



La coerenza è il fine: armonizzare cuore, pancia e mente.

Il cuore non è solo una pompa. Il ritmo con cui batte cambia in continuazione, e quel ritmo racconta come stai davvero, molto prima che tu te ne accorga. Misurando la variabilità del battito cardiaco, l'HRV, leggiamo e alleniamo il tuo equilibrio interno: la capacità di passare dalla tensione alla calma con fluidità.

Quando cuore, pancia e mente vanno d'accordo, tutto il sistema lavora meglio: dormi meglio, decidi meglio, recuperi prima. Ogni passo del percorso purifica, nutre, rafforza e rende consapevole la complessità straordinaria del Sistema Biologico Umano.

Il tuo cuore, in questo momento, sta correndo o sta respirando con te?

6 Medicine tradizionali



Non serve inventare nuove cure. Serve riscoprire ciò che funziona da sempre.

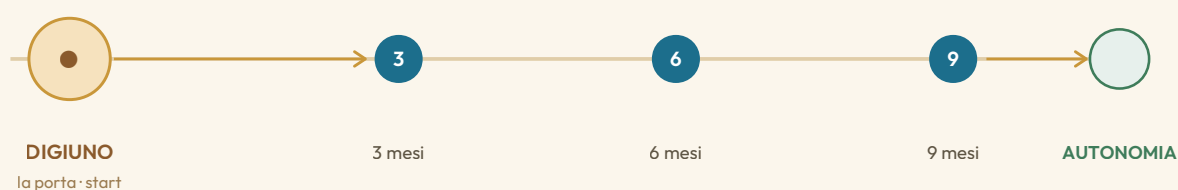
Medicina tradizionale cinese, Ayurveda, e tutto il sapere antico che l'umanità ha raccolto in millenni: non sono alternative pittoresche, sono sistemi raffinati per riportare l'organismo al suo equilibrio naturale. Le pratico da anni, e le rispetto.

Saperle integrare con la scienza moderna significa scegliere, di volta in volta, la soluzione migliore e già disponibile in natura, senza ideologie e senza mode. È l'ultima colonna, ma in realtà le tiene tutte: ricorda che la salute non si compra, si coltiva.

Sei colonne, un solo tetto. E una sola porta da cui si entra.

Perché proprio il digiuno per primo

Perché è il gesto che ti rimette in ascolto. Dopo una settimana di digiuno guidato, il corpo è più pulito, la mente più chiara, e tu sei finalmente nelle condizioni di costruire il resto. È la partenza ideale di un percorso che, insieme, disegniamo su misura: tre, sei o nove mesi, cuciti sulle tue capacità, sui tuoi limiti, sul tuo tempo e sulla tua voglia di fare.



Il viaggio: dalla porta del digiuno fino all'autonomia.

Il mio scopo non è renderti dipendente da me. È insegnarti a non avere più bisogno di me.

Questa è la differenza tra un ritiro isolato e un percorso. Una settimana ti fa stare meglio. Un percorso ti insegna a restare bene da solo. Il digiuno è il primo passo. L'autonomia è la meta.

Il segnale del corpo

Stanchezza, gonfiore, dolori che si spostano, mente annebbiata, sonno che non ricarica. Siamo abituati a leggere questi segnali come fastidi da zittire. Sono invece messaggi. Il corpo non sa parlare con le parole: parla con i sintomi.



Da fastidio da zittire a messaggio da ascoltare, fino alla risposta giusta.

Imparare ad ascoltarli cambia tutto. Smetti di rincorrere il singolo fastidio e cominci a leggere il sistema. È il primo gesto di consapevolezza, ed è anche il primo regalo che il digiuno ti fa: nel silenzio della pratica, quei segnali diventano finalmente comprensibili.

Non si attraversa da soli

Puoi provarci da solo. In tanti lo fanno, e al primo calo di energia mollano, perché digiunare senza una guida spaventa, e senza un perché più grande sembra solo una rinuncia.

In gruppo, accompagnati, è un'altra storia. Sei seguito passo dopo passo, sai cosa succede nel tuo corpo ora per ora, e intorno a te ci sono persone che vivono la tua stessa esperienza nello stesso momento. Quello che da soli sembra una privazione, insieme diventa un risveglio condiviso.

Da soli si resiste. Insieme, accompagnati, si rinasce.

È per questo che i ritiri di Digiuno in Abruzzo nascono in piccoli gruppi, in luoghi che aiutano: il silenzio del Gran Sasso a Castel del Monte, la luce del mare a Francavilla. Prima di iniziare, ci sediamo e valutiamo insieme, gratuitamente e senza impegno, se il digiuno è adatto a te. Perché il rispetto per il tuo corpo viene prima di tutto.

Il silenzio del monte, la luce del mare

Il luogo non è un dettaglio. È parte della pratica. Per attraversare la porta hai bisogno di staccare dal rumore, e l'Abruzzo, terra forte e silenziosa, è il posto giusto per farlo.



Castel del Monte, ai piedi del Gran Sasso

Un borgo di pietra a oltre mille metri, dove l'aria è netta e il silenzio entra dentro. Qui, dove ho radici profonde, il digiuno trova la sua cornice ideale: poche distrazioni, ritmi lenti, montagna intorno. Il posto perfetto per ascoltarti.

Francavilla al Mare, sull'Adriatico

La luce del mare, l'orizzonte aperto, il movimento dolce sulla spiaggia. Un'altra porta, sullo stesso percorso, per chi sente di più il richiamo dell'acqua. Due luoghi, una stessa visione.

Non scegli solo una settimana. Scegli un luogo che ti aiuta a tornare a te.

La mia storia

Io non te lo racconto dai libri. L'ho vissuto sulla mia pelle, prima di insegnarlo.

Mi chiamo Antonello Donsante. Sono fisioterapista, con formazione osteopatica, e da oltre dieci anni accompagno le persone verso la propria salute. Ma il vero passaggio, per me, non è arrivato da un corso. È arrivato dal corpo.

Ho attraversato un digiuno di venticinque giorni. E ho visto una celiachia che mi portavo dietro rientrare nel giro di una settimana. Non lo racconto come un'impresa, e non è qualcosa da imitare da soli: lo racconto perché è il momento in cui ho capito, nella carne, di cosa è capace il corpo quando gli ridai le condizioni giuste.

Da lì ho costruito il Sistema R.D.A.: un metodo che unisce la mia esperienza clinica, le medicine tradizionali che pratico da anni (medicina cinese, Ayurveda, Yoga, Qi Gong) e la scienza moderna. Non per crearti dipendenza, ma per restituirti autonomia.

Antonello — Fisio BastaR.D.A.

Cosa porti a casa

Una settimana passa. Quello che impari, resta.

Un ritiro di digiuno non finisce quando torni a casa. Finisce, anzi non finisce affatto, perché il suo scopo è lasciarti qualcosa che continua a lavorare per te. Ecco cosa ti porti via.

- Una mappa della tua salute, le sei colonne, per non perderti mai più tra i sintomi.
- L'esperienza diretta del digiuno, vissuta in sicurezza e con una guida.
- Strumenti semplici di respiro e movimento, da usare ogni giorno.
- La capacità di leggere i segnali del tuo corpo prima che diventino problemi.
- Un piano personalizzato, su tre, sei o nove mesi, cucito sui tuoi tempi.
- E, soprattutto, l'inizio della tua autonomia. Il bisogno di me che diminuisce.

Il vero risultato non è quanto stai bene quella settimana. È quanto sai stare bene da solo, dopo.

Domande che ti starai facendo

È giusto avere dubbi. Anzi, è sano. Ecco le domande che mi sento fare più spesso, con le risposte oneste che do a tutti.

Soffrirò la fame tutto il tempo?

No, e questa è la sorpresa più grande per quasi tutti. Dopo le prime ore la fame cambia volto: il corpo passa a un altro modo di produrre energia e, accompagnato bene, subentra una lucidità inattesa. Non sei solo a gestirla: c'è una guida, ogni giorno.

Perderò massa muscolare?

Un digiuno breve e guidato è pensato proprio per preservare ciò che conta, e il movimento dolce che facciamo aiuta. Non è una privazione cieca: è una pratica strutturata e seguita passo dopo passo.

E i miei impegni, il lavoro, la famiglia?

Per questo esiste il ritiro: una settimana dedicata, in un luogo che ti protegge dalle distrazioni. È un investimento di tempo su te stesso che poi ti restituisce energia per tutto il resto.

Posso farlo se prendo farmaci o ho una condizione di salute?

Dipende, e proprio per questo non si parte mai alla cieca. Prima c'è sempre una valutazione gratuita, e dove serve il confronto con il tuo medico. Il rispetto per il tuo corpo viene prima di ogni cosa.

E dopo, tornerò come prima?

Solo se ti fermi alla settimana. Il digiuno è la porta, non il traguardo: ciò che lo rende duraturo è il percorso che costruiamo insieme dopo. È lì che il cambiamento diventa tuo per sempre.

Tutto in una pagina

Se di questa guida vuoi tenere a mente una cosa sola, tieni a mente questa. Cinque immagini, cinque idee. Lascia che ogni disegno ti riporti il suo concetto.



La porta

Il digiuno: dove tutto comincia, non dove finisce.



La struttura

Sei colonne su un terreno. La salute non è un caso.



La catena

Digiuno, autofagia, rigenerazione, meno infiammazione.



Il viaggio

Dalla porta del digiuno al piano 3 · 6 · 9.



La meta

Non dipendere da me. Diventare autonomo.

Una porta. Una struttura. Una meta. E il primo passo che aspetta solo te.

Da dove parte il tuo percorso

Sei arrivato fino a qui, e questo dice già qualcosa. Dice che senti che esiste un altro modo di stare al mondo, più pieno di quello a cui ti sei abituato.

Il digiuno è la porta. Quello che c'è oltre è un percorso intero, fatto su misura per te. Ma nessuno deve attraversare quella porta al buio. Per questo il primo passo non è prenotare: è capire insieme se è il tuo momento.

Richiedi la valutazione gratuita

Una chiacchierata senza impegno per capire, insieme, se il digiuno è adatto a te e da dove può partire il tuo percorso.

[Prenota la tua valutazione gratuita](#)

Una promessa e un limite

Questa guida nasce per aprirti una visione, non per sostituire un percorso personale. Tutto ciò che leggi qui è il mio punto di vista, costruito su esperienza, pratica e studio.

ESPERIENZE, NON PROMESSE

Le esperienze descritte sono personali e non costituiscono promesse mediche né indicazioni cliniche. Le affermazioni più forti poggiano sugli studi peer-reviewed citati. Il digiuno è una pratica potente: va sempre valutato sulla singola persona, non va improvvisato e non va affrontato in autonomia, soprattutto in presenza di condizioni di salute particolari, terapie in corso, gravidanza o età non adulta. Prima di intraprenderlo, confrontati con un professionista e con il tuo medico.

Se questa guida ti ha acceso una domanda nuova, ha già fatto il suo lavoro. Perché ogni cambiamento comincia da lì: da una domanda che prima non ti facevi.

Antonello — Fisio BastaR.D.A.

FISIO BASTAR.D.A. · SISTEMA R.D.A.

Non ti insegno a stare bene.
Ti insegno a non avere
più bisogno di me.



DIGIUNOINABRUZZO.IT