



## Il Digiuno intermittente: come funziona e quali effetti ha sulla salute

**È diventato famoso perché è il regime alimentare scelto da molti Vip che ne esaltano gli aspetti positivi. Tuttavia, l'astensione dal cibo presenta anche dei limiti e va eseguita sotto il controllo di specialisti per evitare gravi problemi di salute**



Il digiuno intermittente e i suoi effetti sulla salute.

Il **Digiuno intermittente** o *Intermittent fasting* è un antico regime alimentare che prevede l'astinenza volontaria da cibo e bevande caloriche per un determinato periodo, con lo scopo di **intaccare il bilancio energetico complessivo** e il metabolismo ormonale.

Negli ultimi anni, è molto aumentato l'interesse su questa **forma di gestione dell'alimentazione personale** in quanto la comunità scientifica ne ha evidenziato i benefici sulla salute tra cui la perdita di peso, l'abbassamento di trigliceridi e di colesterolo totale pur evidenziandone alcuni limiti. Questo è il motivo per il quale è sempre meglio farsi seguire da un medico o da un nutrizionista per evitare serie patologie determinate da carenza di alcuni nutrienti.

### **Cenni storici del digiuno intermittente**

Fin da tempi remoti, in tutto il mondo, **molte religioni prescrivono periodi di astinenza dagli alimenti**; si pensi al Ramadan che in un mese dell'anno impone ai fedeli di non mangiare durante le ore diurne e di alimentarsi solo dopo il tramonto.

I primi studi sulla restrizione calorica risalgono a 85 anni fa quando un giovane ricercatore sperimentò su animali di laboratorio gli effetti di un regime calorico ridotto, rilevando un notevole allungamento della vita.

## Intermittent Fasting: i pro e i contro

Tra i vantaggi del **digiuno intermittente** sono segnalati la perdita di peso, un'azione benefica sul cuore, una corretta distribuzione dell'adipe e la capacità di intervenire su alcune molecole infiammatorie, considerate responsabili di importanti disfunzioni. Non vanno trascurati i **fattori negativi** di questa pratica tra cui la [proteolisi](#) che comporta la perdita di proteine corporee quando la privazione da cibo è condotta a breve termine; al contrario, con il digiuno prolungato l'organismo adotta dei processi di adattamento che vanno a limitarla.

## I vari metodi del digiuno intermittente



Il digiuno intermittente può essere applicato seguendo vari metodi.

Il **digiuno intermittente può essere praticato con varie modalità e metodi**, tutti accomunati dalla riduzione di calorie e dai cambiamenti metabolici conseguenti al digiuno. Di seguito descriveremo i più importanti evidenziandone pregi e difetti.

### Alternate day fasting (ADF)

L' **“alternate day fasting (ADF)”** è il classico digiuno a intermittenza che prevede l'astinenza dal cibo in giorni alterni; negli stessi giorni, inoltre, non devono essere assolutamente consumate

calorie.

Gli studi eseguiti su questa tipologia di dieta hanno dimostrato che determina un'effettiva riduzione di peso corporeo, di trigliceridi e di [colesterolo totale](#) ma hanno segnalato anche la responsabilità di indurre un **aumento delle LDL**, le lipoproteine a bassa densità considerate il "colesterolo cattivo".

### **Eat and stop e sue varianti**

L' "**eat and stop**" è una restrizione calorica intermittente basata sulla normale alimentazione per 6 giorni a settimana, cui seguono 24 ore di stop.

Una variante dell' "*eat and stop*" prevede una restrizione calorica da seguire due giorni a settimana, durante i quali si può assumere solo il 20-25% del fabbisogno calorico, generalmente in un unico pasto consumato a pranzo. In tale regime è importante non astenersi dal cibo per due giorni consecutivi in quanto, soprattutto nelle donne, potrebbero verificarsi situazioni di perdita di concentrazione. Negli altri cinque giorni, bisogna comunque mangiare alimenti non troppo calorici e in quantità tali da coprire il fabbisogno alimentare, senza oltrepassarlo.

Gli studi sulla dieta **eat and stop** hanno registrato prestazioni mentali più basse nei giorni di digiuno ma, anche in questo caso, si è rilevata perdita di peso (8% in 12 settimane), riduzione di colesterolo LDL e di trigliceridi. Inoltre, pur diminuendo la massa grassa l'assunzione del 20-25% del fabbisogno calorico non intacca la massa magra.

Le problematiche collegate a questo regime alimentare sono variabili a seconda dei soggetti. Alcuni lamentano senso di fame, irritabilità e sensazioni di freddo mentre altri dichiarano un miglioramento dell'umore, con conseguente maggiore fiducia in sé stessi.

### **Digiuno intermittente "18/6" o "16/8"**

Un altro tipo di digiuno intermittente, chiamato "**18/6**" o "**16/8**", consiste nell'assunzione di alimenti per un certo numero di ore al giorno (dalle 16 alle 18 ore) mentre nella restante parte si sospende l'alimentazione. In questo piano, il cibo solido viene consumato a pranzo e a cena mentre i liquidi sono riservati alla colazione e durante il pomeriggio. Il tempo a disposizione per nutrirsi non si concentra in un unico blocco ma viene ripartito in più momenti durante la giornata. Anche in questo caso si ha perdita di peso, concentrazioni maggiori di HDL e riduzione di trigliceridi.



Quanto può durare il digiuno intermittente?

## Per quanto tempo si può seguire il digiuno intermittente?

Le tipologie di digiuno intermittente descritte potrebbero essere un'alternativa alla classica dieta con restrizione calorica giornaliera che, secondo alcuni, ha dimostrato i suoi limiti se condotta a lungo termine. A causa di meccanismi biologici di adattamento, infatti, una dieta ipocalorica prolungata non porta più a dimagrimento proprio perché l'organismo si adatta.

**Ma per quanto tempo può durare il digiuno intermittente?** Per tutta la vita, dichiarano i suoi sostenitori a patto che venga praticato in maniera adeguata e sotto il controllo di uno specialista. Una volta costruita una dieta in cui i nutrienti siano ben bilanciati, raggiunto il peso ideale (se è quello l'intento) si potrà proseguire con questo regime alimentare senza forti restringimenti calorici.

*Articolo a cura di Valentina Iatesta*

### **Data di creazione**

09/07/2020

### **Autore**

redazione