



Raz Degan e digiuno collettivo di 48 ore, medici-nutrizionisti: Occhio a effetto yo-yo e no al fai da te!•

Descrizione

(Adnkronos) Digiuno collettivo per 48 ore, ammessa solo l'acqua. A lanciarlo sui social, non la prima volta, l'attore Raz Degan. A rispondere sono stati in 1.500. "Un reset fisico e mentale per scoprire quanto sei più forte di quello che credi", ha scritto Degan su Instagram. L'ex vincitore dell'Isola dei famosi un guru delle pratiche detox ed arrivato a digiunare per 10 giorni. Va detto che sui post sui social l'attore israeliano sottolinea che per partecipare si deve aderire ad un programma che prevede una fase preparatoria. Ma il digiuno, intermittente o prolungato, funziona? Quali sono gli effetti? "Sappiamo dagli antichi Greci che 'dieta' un modo di essere, uno stile di vita, un insieme di scelte anche alimentari che hanno lo scopo di farci stare bene e in salute. Per raggiungere questo obiettivo bisogna affidarsi a professionisti che tengano conto dei dati forniti dalla ricerca scientifica, senza cedere alle mode del momento. Dimagrire e ingrassare in continuazione il cosiddetto 'effetto yo-yo' può avere conseguenze negative, non solo perché molto spesso è associato ad un aumento del rischio di sviluppare disturbi del comportamento alimentare, ma in particolar modo perché rappresenta un vero stress per il nostro metabolismo e per i complessi sistemi di cui il nostro organismo è composto". Lo spiega all'Adnkronos Salute Mauro Minelli, immunologo e docente di Nutrizione Umana alla Lum. "Il digiuno una cosa seria e per questo richiede una supervisione medico-clinica accurata, oltre che opportune integrazioni di sali minerali e vitamine. No al 'fai-da-te' dunque, una pratica da scoraggiare assolutamente in modalità 'autogestita", avverte anche Silvia Maria Galetti, endocrinologa, dietologa e nutrizionista del Policlinico di Modena. "Il professor Walter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'università della California, uno dei più importanti centri per la ricerca in tema di invecchiamento ricorda come altri importanti ricercatori europei tra cui il professor Guido Kroemer, biochimico tedesco che lavora a Parigi, ha dimostrato in studi in vitro e su topi che il digiuno favorisce l'autofagia, ovvero la capacità delle cellule di 'ripulirsi', di eliminare le proteine danneggiate e gli organelli di scarto. Questo porterebbe ad un allungamento della vita della cellula e ad una minore incidenza delle malattie cronico-degenerative, compresi i tumori". Longo è stato l'inventore della dieta mima-digiuno. Ma, ripeto avverte l'esperta sono protocolli che, se applicati in vivo (cioè sull'uomo e non in laboratorio), richiedono una grande competenza professionale ed accurati controlli. Purtroppo, la disinformazione impera. Se il digiuno finalizzato a perdere peso, a maggior ragione non serve o meglio deve essere inquadrato all'interno di un piano alimentare sostenuto da dei professionisti". "Degan anche se fa il 'guru' non

un medico. Può applicare a se stesso lo stile di vita che preferisce, ma non può farlo su altri. Tra le 1.500 persone che lo hanno seguito c'è di tutto, cardiopatici, malati oncologici ai quali il digiuno non solo fa male, ma compromette l'efficacia delle terapie. Da Raz Degan un messaggio pericoloso e qualunquista, soprattutto se arriva a pazienti con tumore", rimarca Galetti. Secondo Minelli, "una dieta dimagrante impone, per definizione, una restrizione calorica che, di norma, indurrà una perdita di peso più o meno rilevante, soprattutto nel primo periodo. In questa fase l'organismo tende a cambiare il proprio metabolismo e, quindi, la quantità di energia necessaria per svolgere tutte le attività quotidiane. Se la restrizione calorica è stata particolarmente marcata il metabolismo continuerà a rallentare, ragion per cui sarà difficile continuare a dimagrire, in quanto l'organismo tenderà a trattenere le proprie riserve di grasso e a bruciare di meno". Ma non solo. "Come conseguenza di tali dinamiche, nel momento del ritorno ad un regime dietetico normocalorico si assisterà ad un repentino aumento di peso" avverte il medico. Tra l'altro, bisogna anche considerare che la perdita di peso iniziale è solo in minima parte perdita di massa grassa, corrispondendo in maggior misura ad una perdita di liquidi e massa muscolare. Quest'ultima è composta da tessuto metabolicamente molto più attivo di quello adiposo, sicché una sua diminuzione determinerà un ulteriore rallentamento del metabolismo".

Quali sono, invece, le principali complicanze che possono conseguire ad una dieta dimagrante in senso stretto? Quali ambiti del nostro organismo potrebbero subire danni maggiori per un apporto limitato di nutrienti che un regime alimentare ridotto necessariamente comporta? "Purtroppo, gli effetti negativi di un regime dietetico si vedono nel lungo termine" osserva Minelli. Si pensi ai regimi alimentari molto restrittivi che si basano per lo più su una diminuzione dei carboidrati: non solo pane e pasta, molto spesso in profili dietetici di questo genere vengono sacrificate anche frutta e verdura che sono quasi o del tutto assenti. Il rischio più grosso è quello di incorrere in uno stato carenziale riferito ad importanti minerali e vitamine, ma anche alle fibre, importantissimo supporto per l'attività intestinale. Quel che è peggio, tuttavia, è che le diete così strutturate portano ad un considerevole aumento di proteine e grassi, trasformandosi in diete poco salutari e iperproteiche, nonostante non ci si trovi in condizione di aumentato fabbisogno proteico come avviene, per esempio, quando si pratica un'intensa attività sportiva. Una dieta di questo genere, seguita per un lungo periodo, può essere nociva per la funzione renale e può portare ad un aumento della frazione Ldl (quella 'cattiva') del colesterolo nel sangue".

spettacoliwebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 8, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8