



Digiuno intermittente funziona e aiuta anche il cuore, lo ??studio degli studi??

Descrizione

(Adnkronos) ??

Il digiuno intermittente funziona? L??alternanza tra finestre con cibo e senza ?? con lo schema base 8 (s??)-16 (no) ore ?? ?? utile per perdere peso. Gli effetti positivi del programma, per??, vanno oltre il responso della bilancia sui chili da smaltire. Il diugiuno intermittente incide anche sul quadro cardiometabolico dell??individuo, a giudicare dai risultati di uno studio condotto ad Harvard dagli scienziati della T.H. Chan School of Public Health e pubblicato sul British Medical Journal.

I ricercatori hanno cercato di fare chiarezza su una pratica sempre pi?? popolare ma per alcuni aspetti ancora ??misteriosa?. Gli scienziati hanno condotto una revisione approfondita di 99 studi clinici ?? relativi a 6500 persone ?? che hanno confrontato diete basate sul digiuno intermittente, delle diete tradizionali ipocaloriche e delle diete senza restrizioni, esaminando l??impatto dei vari regimi alimentari sul peso corporeo dei partecipanti e su vari parametri di salute cardiometabolica.

I soggetti coinvolti nello studio presentavano mediamente un??indice di massa corporea pari a 31 e quasi il 90% presentava patologie preesistenti. Le diete comprendevano il digiuno a giorni alterni, l??alimentazione con restrizione oraria (come la dieta 16:8) e il digiuno di un??intera giornata (come la dieta 5:2, con cinque giorni di alimentazione senza restrizioni e due giorni di digiuno).

Ebbene, i ricercatori hanno scoperto che, per la perdita di peso, il digiuno intermittente e le diete tradizionali ipocaloriche sono equivalenti e pi?? efficaci delle diete senza restrizioni. In questo quadro, spicca il digiuno a giorni alterni: tale programma ha fornito risultati superiori, con una perdita di peso di 1,3 chilogrammi in pi?? rispetto alle diete tradizionali ipocaloriche, oltre a miglioramenti in altri parametri corporei correlate al rischio cardiometabolico. Effetti positivi in particolare sulla circonferenza della vita, sui livelli di colesterolo e trigliceridi e sulla proteina C-reattiva, un indicatore di infiammazione.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 2, 2025

Autore

redazione

default watermark