



Digiuno intermittente funziona e aiuta anche il cuore, lo ha dimostrato uno studio degli scienziati

Descrizione

(Adnkronos) ha

Il digiuno intermittente funziona? L'alternanza tra finestre con cibo e senza con lo schema base 8 (sì)-16 (no) ore è utile per perdere peso. Gli effetti positivi del programma, peraltro, vanno oltre il responso della bilancia sui chili da smaltire. Il digiuno 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 più 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 più 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 più 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.

ha

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 2, 2025

Autore

redazione

default watermark