



Digiuno intermittente, le 3 regole del medico a La volta buona

Descrizione

(Adnkronos) Per ripartire dopo le abbuffate delle feste, si punta anche sul digiuno intermittente, con la classica finestra 8-16: si mangia nell'arco di 8 ore, si digiuna nelle rimanenti 16. Non è una dieta, è uno stile di vita, dice il dottor Tiziano Scarparo nello studio di Una volta buona, il programma condotto su Raiuno da Caterina Balivo. Il digiuno intermittente non è una dieta e non è una moda, è uno stile di vita e può essere utile per ripartire dopo le feste senza dover seguire diete drastiche e senza dover contare le calorie. Il corpo si abitua: più mangi e più ne vuoi, dice lo specialista, chiarendo che il metodo non va considerato un esempio di "fai da te": bisogna essere seguiti, non ci si deve affidare a consigli di chi non è competente.

In generale, dice Scarparo, ci sono 3 regole fondamentali. Quali sono i 3 elementi chiave da considerare? Digiunare 16 ore significa dare il tempo al nostro organismo di disintossicarsi. Se si finisce di mangiare verso le 17, si ricomincia alle 9 del mattino successivo con una colazione. Il digiuno intermittente prevede 3 pasti: si può decidere di saltare la cena o la colazione, si può modulare, dice il medico.

La seconda regola: Bere un litro e mezzo di acqua è importante in tutti i regimi alimentari. È fondamentale ancor di più nel digiuno intermittente, che mira a togliere le scorie dal nostro organismo. L'acqua aiuta ad eliminarle.

Quindi, il terzo elemento da considerare: Bisogna seguire il giusto ordine dei cibi. Bisogna tener conto dei picchi glicemici e quindi non possiamo iniziare dai carboidrati: dopo 2 ore avremmo fame. È opportuno iniziare il pasto ad esempio con le verdure, le proteine devono precedere il carboidrato.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 7, 2026

Autore

redazione

default watermark