



Digiuno intermittente e dieta "tradizionale", lo studio e il confronto

Descrizione

(Adnkronos) " "

Il digiuno intermittente, con "alternanza tra finestre di tempo in cui si mangia e altre in cui si digiuna, funziona per perdere peso e ha effetti positivi sulla salute cardiometabolica dell'individuo, incidendo sulla pressione e sulla glicemia. Tra le varie modalità di "intermittent fasting", che vanno adottate sempre sotto controllo medico e mai come "fai da te", non tutte producono gli stessi risultati. Sul tema "è stato sviluppato uno studio dalla Harvard T.H. Chan School of Public Health, pubblicato sul British Medical Journal, firmato dalla professoressa Zhila Semnani-Azad, del Dipartimento di Nutrizione dell'ateneo americano.

Il digiuno intermittente "è una pratica estremamente popolare. I suoi effetti sulla salute, per², non sono stati sistematicamente evidenziati. Per colmare questa lacuna, gli scienziati hanno condotto una revisione di una serie di studi che hanno confrontato diversi schemi di digiuno intermittente con diete senza restrizioni e diete caratterizzate da restrizione calorica.

L'intermittent fasting "è stato osservato in 3 modalità : il formato 16/8 ore, quello che prevede un giorno intero di digiuno alternato ad un giorno di alimentazione normale e il sistema settimanale con 5 giorni senza restrizioni e 2 di digiuno. In totale, la review ha preso in considerazione 99 trial clinici che hanno coinvolto 6500 persone.

I ricercatori hanno evidenziato che, in relazione alla perdita di peso, il digiuno intermittente e le diete ipocaloriche sono soluzioni efficaci. C'è "per² una modalità di digiuno intermittente che, in base al maxistudio, offre risultati superiori. Il digiuno a giorni alterni " che va adottato solo con controllo medico e non si adatta a tutti " ha prodotto una perdita di peso di 1,3 chilogrammi in più¹ rispetto alle diete tradizionali ipocaloriche, garantendo parallelamente miglioramenti di parametri correlati al rischio cardiometabolico: la circonferenza della vita, i livelli di colesterolo e trigliceridi, la proteina C-reattiva, un indicatore di infiammazione.

Gli scienziati hanno osservato che la maggior parte degli studi clinici ha abbracciato periodi inferiori ai 6 mesi: servono altre ricerche, quindi, per valutare in profondità e in prospettiva l'impatto a lungo termine del digiuno intermittente sulla salute. La professoressa Semnani-Azad evidenzia che, nonostante la potenziale efficacia, il digiuno intermittente non è la scelta alimentare o di stile di vita adatta a tutti gli individui. Come per qualsiasi cambiamento dietetico, è importante consultare il proprio medico e considerare la propria storia clinica, le preferenze alimentari, l'ambiente sociale e un'aderenza realistica a lungo termine, sottolinea.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 10, 2026

Autore

redazione

default watermark