



Digiuno intermittente, non solo vantaggi. Effetto su cuore e dubbi dei medici: ecco chi non può farlo•

## Descrizione

(Adnkronos) •

Vantaggi e dubbi per gli effetti sul cuore. Il digiuno intermittente è una pratica estremamente seguita da chi punta a perdere peso con un regime definito dall'alternanza tra assunzione di cibo e periodi di vuoto. Il metodo, secondo diversi studi, può avere effetti positivi sul metabolismo e contribuire alla riparazione delle cellule. Un nuovo studio, però, si concentra sui pericoli associati a patologie cardiovascolari.

La intermittent fasting è nel suo schema base 16/8 tra ore di digiuno e quelle in cui è consentito mangiare non è promosso a pieni voti dall'intera comunità scientifica. Molti nutrizionisti evidenziano che saltare i pasti non è una soluzione strutturale. Il digiuno significa saltare pasti, in maniera aulica lo chiamiamo intermittente, ha detto recentemente il professor Giorgio Calabrese a La volta buona. Se mangiamo meno, abbiamo un'attività antinfiammatoria più importante. Un conto è fare digiuno perché ci sono problemi di salute, magari a livello metabolico o epatico, e si cerca di limitare la quantità di grassi. Un altro conto è digiunare per dimagrire.

È recente il primo maxi studio che evidenzia potenziali rischi, e non solo benefici, legati all'attuazione del digiuno intermittente. I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 19.000 adulti e hanno scoperto che le persone abituate a consumare cibo in meno di 8 ore al giorno presentavano un rischio del 135% maggiore di morire di malattie cardiovascolari rispetto a coloro che mangiavano per più di 12-14 ore. La scoperta inaspettata è che rimanere per anni legati a una finestra alimentare breve, inferiore alle otto ore, è stato collegato a un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari, afferma il professor Victor Weng Zhong, epidemiologo presso la Facoltà di Medicina dell'Università Jiao Tong di Shanghai in Cina e primo firmatario dallo studio.

Ciò contrasta con la convinzione supportata da studi a breve termine della durata di pochi mesi o un anno secondo cui un'alimentazione a tempo limitato migliori la salute cardiaca e metabolica.

Il rischio cardiovascolare elevato significa che, in base alla salute generale, allo stile di vita e ai dati medici, una persona ha maggiori probabilità rispetto agli altri partecipanti allo studio di sviluppare problemi cardiaci come infarto o ictus. La Bbc evidenzia che lo studio â?? senza proporre un rapporto causa/effetto â?? ha rilevato solo un legame debole e non coerente tra il consumo di cibo per periodi limitati e i decessi complessivi. Ma il rischio di morire per malattie cardiovascolari Ã? nettamente piÃ¹ elevato e questo elemento dovrebbe contribuire a mettere in discussione la narrazione secondo cui il digiuno sarebbe un percorso privo di rischi.

I ricercatori hanno monitorato per 8 anni i soggetti coinvolti. In base alle abitudini alimentari rese note da ogni individuo, gli scienziati hanno stimato la finestra media di alimentazione di ogni persona e lâ??hanno considerata rappresentativa della routine a lungo termine. Risultato: chi mangia entro una finestra di otto ore presenta un rischio maggiore di morire di malattie cardiovascolari rispetto a chi spalma i pasti su 12-14 ore.

Gli scienziati hanno evidenziato che lâ??elevato rischio cardiovascolare era piÃ¹ rilevante tra i fumatori e le persone con diabete o cardiopatia preesistente. Tale elemento induce a considerare attentamente lâ??opportunità di ricorrere allâ??intermittent fasting a lungo termine per soggetti di queste categorie.

Per integrare il quadro, viene proposto anche il contributo del professor Anoop Misra, endocrinologo. Studi e analisi suggeriscono che il digiuno intermittente puÃ² favorire la perdita di peso, abbassare la pressione sanguigna e migliorare il profilo lipidico.

â??I potenziali svantaggi includono perÃ² carenze nutrizionali, aumento del colesterolo, fame eccessiva, irritabilitÃ , mal di testa e ridotta aderenza alla dieta nel tempoâ?•, sottolinea lo specialista. â??Per le persone con diabete, il digiuno non monitorato rischia di provocare pericolosi cali della glicemia e favorisce lâ??assunzione di cibo spazzatura durante la finestra alimentare. Per gli anziani o per chi soffre di patologie croniche, il digiuno prolungato puÃ² peggiorare la fragilitÃ o accelerare la perdita di massa muscolareâ?•, aggiunge evidenziando i campanelli dâ??allarme.

Il digiuno intermittente, osserva la Bbc, giÃ in passato Ã? stato â??vivisezionatoâ??. Uno studio pubblicato su JAMA Internal Medicine nel 2020 ha rilevato che i partecipanti hanno perso solo una piccola quantitÃ di peso, gran parte del quale potrebbe essere legato alla massa muscolare. Un altro studio ha indicato che il digiuno intermittente puÃ² produrre effetti collaterali come debolezza, fame, disidratazione, mal di testa e difficoltÃ di concentrazione. La nuova ricerca aggiunge un ulteriore elemento da considerare. I risultati evidenziano la necessitÃ di consigli dietetici â??personalizzatiâ?•, basati sullo stato di salute e sullâ??evoluzione delle prove scientifiche, riassume il professor Zhong.

â??Sulla base delle prove disponibili, concentrarsi su ciÃ² che si mangia sembra essere piÃ¹ importante rispetto allâ??attenzione da dedicare allâ??orario in cui si mangia. Come minimo, si potrebbe valutare di non adottare la finestra alimentare di otto ore per un lungo periodo, sia per prevenire le malattie cardiovascolari che per migliorare la longevitÃ â?•, conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### **Categoria**

1. Comunicati

### **Tag**

1. Ultimora

### **Data di creazione**

Gennaio 17, 2026

### **Autore**

redazione

*default watermark*