



## Digiuno intermittente: non basta, le regole del nutrizionista

### Descrizione

(Adnkronos) -

Al di là della finestra oraria, bisogna stabilire cosa mangiare. Digiuno intermittente, sì o no? Il tema torna in discussione a La volta buona, nella puntata di oggi, 28 gennaio 2026. Sotto i riflettori, l'intermittent fasting, la pratica alimentare che prevede l'alternanza tra finestre orarie in cui si mangia e intervalli in cui non si assume cibo: la formula più diffusa è quella prevede lo schema 8/16. Non basta dividere la giornata in maniera schematica, dice il professor Giorgio Calabrese, medico e nutrizionista.

Da noi, in Italia, 30 anni fa la mattina si faceva il digiuno perché si prendeva un caffè a colazione e si pedalava, ricorda Calabrese, ridimensionando anche la portata rivoluzionaria del digiuno intermittente. In studio va in scena anche il confronto con il dottor Tiziano Scarparo.

Quando sono presente, i colleghi sono tutti equilibrati. Se per volete spiegare alla gente che per tutta la vita devono superare le 16 ore per rimanere magri? Se seguo un regime alimentare per dimagrire, devo disintossicare l'organismo e devo considerare l'intake calorico. Al di là della finestra oraria, bisogna stabilire cosa mangiare. Non basta decidere di digiunare 16 ore, bisogna definire quali alimenti si assumono, ribadisce Calabrese. Non si può dire faccio il digiuno intermittente e poi mangio tutto quello che voglio nelle 8 ore in cui ho accesso al cibo: non funziona così, afferma.

Il dottor Scarparo, nel suo intervento, sottolinea l'importanza di calibrare il regime alimentare sulle esigenze del singolo individuo, senza affidarsi a scelte autonome o schemi generici: per questo, il ricorso al parere di uno specialista è essenziale. Una donna in menopausa avrà esigenze particolari e differenti da persone di altre età. Al di là dei distinguo, afferma Scarparo, si possono individuare 5 regole o parametri da utilizzare come punti di riferimento: 1. scelta della finestra oraria; 2. decidere quale pasto saltare; 3. gestione della finestra alimentare; 4. qualità della nutrizione. 5. Considerare il ruolo dell'indice glicemico.

-

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 28, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*