



Flop digiuno intermittente, il verdetto: Non porta a una maggiore perdita di peso•

Descrizione

(Adnkronos) •

Digiuno intermittente sì o no? Negli ultimi anni la popolarità del regime alimentare diviso in finestre cresciuta a dismisura, alimentata dai social e dai continui endorsement di influencer del benessere che elogiano il sistema in particolare nella modalità 16/8: si digiuna per 16 ore e si concentrano i pasti in 8 ore nell'arco di una giornata.

In ambito scientifico, lo scetticismo non è mancato. Non è così importante quando si mangia, conta la quantità totale. Uno può anche mangiare 5 volte al giorno, basta che il totale sia relativamente poco. Si può mangiare 3 o 5 volte al giorno, conta cosa si mangia: frutta e verdura, se possibile pane e pasta integrali. Ma conta soprattutto il quanto, ha detto e ripetuto il professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri.

Ora la sua posizione è rafforzata dall'ultimo verdetto della scienza: al banco di prova decisivo, il digiuno intermittente fa flop. Secondo una nuova revisione Cochrane degli studi disponibili, infatti, non porta a una maggiore perdita di peso. Anzi, secondo gli esperti è proprio improbabile che funzioni più che non fare nulla o seguire i tradizionali consigli dietetici. Le evidenze a supporto di questo schema alimentare non risultano dunque all'altezza delle aspettative e delle promesse di benefici metabolici e di un rapido calo del numero di chili segnato dalla bilancia.

Gli autori della review hanno analizzato i dati di 22 studi clinici randomizzati che hanno coinvolto 1.995 adulti in Nord America, Europa, Cina, Australia e Sud America. Gli studi hanno esaminato diverse forme di digiuno intermittente, tra cui il digiuno a giorni alterni, il digiuno periodico e l'alimentazione a tempo limitato (cioè pasti concentrati in una fascia oraria limitata del giorno, seguita da un'ampia pausa senza toccare cibo). La maggior parte degli studi ha seguito i partecipanti per un massimo di 12 mesi. La revisione ha confrontato il digiuno intermittente con i consigli dietetici tradizionali e con l'assenza di intervento. Risultato: il digiuno intermittente non sembra avere un effetto clinicamente significativo sulla perdita di peso rispetto alle altre due opzioni (diete classiche o non fare nulla).

«Non sembra funzionare per gli adulti sovrappeso o obesi che cercano di dimagrire», conclude l'autore principale della review, Luis Garegnani, in forze nel Centro associato Cochrane dell'Universidad Hospital Italiano de Buenos Aires. Non una buona notizia, visto il grave problema di salute pubblica rappresentato dall'obesità, che è diventata una delle principali cause di morte nei Paesi ad alto reddito. Secondo l'Oms, questa condizione tra gli adulti di tutto il mondo è più che triplicata dal 1975. I dati disponibili a livello globale evidenziano che circa 2,5 miliardi erano in sovrappeso nel 2022. Di questi, 890 milioni convivevano con l'obesità.

Parallelamente all'allargarsi dell'epidemia di taglie XXL, il digiuno intermittente ha vissuto un'impennata di interesse. La nuova revisione ha puntato ad esplorare anche l'aspetto degli eventuali effetti collaterali. Ma la loro segnalazione è risultata disomogenea nei vari studi, rendendo difficile trarre conclusioni definitive, affermano gli autori, i quali precisano anche come la base di dati disponibili rimanga limitata (solo 22 studi, molti dei quali basati su campioni di piccole dimensioni).

Al di là di questo, però, sembra emergere che l'hype cresciuta intorno alla moda del digiuno intermittente superi le evidenze a suo favore. Tanto che Garegnani mette in guardia dal clamore che cresce online. «Il digiuno intermittente può essere un'opzione ragionevole per alcune persone, ma le prove attuali non giustificano l'entusiasmo che vediamo sui social media», osserva.

Pochi studi hanno esaminato i risultati a lungo termine del digiuno intermittente. L'obesità è una condizione cronica e ragionare da esperto. Gli studi a breve termine rendono difficile orientare il processo decisionale a lungo termine per pazienti e medici. Va poi detto, spiegano gli autori della review, che la maggior parte degli studi inclusi nell'analisi ha arruolato prevalentemente popolazioni bianche in Paesi ad alto reddito. Poiché l'obesità è una crisi in rapida crescita anche nei Paesi a basso e medio reddito, sono necessarie ulteriori ricerche su queste popolazioni. Considerato dunque lo stato dell'arte, gli esperti puntualizzano che i risultati del lavoro condotto finora possono fornire degli indizi, ma non essere applicati automaticamente all'intera popolazione, poiché possono variare a seconda del sesso, dell'età, dell'origine, dello stato di malattia o di disturbi o comportamenti alimentari sottostanti.

«Con le prove attualmente disponibili», conclude l'autrice senior Eva Madrid, della Cochrane Evidence Synthesis Unit Iberoamerica, «è difficile formulare una raccomandazione generale. I medici dovranno valutare caso per caso quando consigliano a un adulto in sovrappeso di perdere chili».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 16, 2026

Autore

redazione

default watermark