Digiuno intermittente â??non bastaâ??, le regole del nutrizionista

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
â??Al di lÃ della finestra oraria, bisogna stabilire cosa mangiareâ?•. Digiuno intermittente, sÃ¬ o no? Il tema torna in discussione a La volta buona, nella puntata di oggi, 28 gennaio 2026. Sotto i riflettori, lâ?• intermittent fastingâ??, la pratica alimentare che prevede lâ??alternanza tra finestre orarie in cui si mangia e intervalli in cui non si assume cibo: la formula piÃ¹ diffusa Ã¨ quella prevede lo schema 8/16. â??Non basta dividere la giornata in maniera schematicaâ?•, dice il professor Giorgio Calabrese, medico e nutrizionista.

â??Da noi, in Italia, 30 anni fa la mattina si faceva il digiuno perchÃ© si prendeva un caffÃ¨ a colazione e si pedalavaâ?•, ricorda Calabrese, ridimensionando anche la portata â??rivoluzionariaâ?? del digiuno intermittente. In studio va in scena anche il confronto con il dottor Tiziano Scarparo.

â??Quando sono presenteâ?•, i colleghi â??sono tutti equilibrati. Se perÃ² volete spiegare alla gente che per tutta la vita devono superare le 16 ore per rimanere magriâ?¦ Se seguo un regime alimentare per dimagrire, devo disintossicare lâ??organismo e devo considerare lâ??intake calorico. Al di lÃ della finestra oraria, bisogna stabilire cosa mangiare. Non basta decidere di digiunare 16 ore, bisogna definire quali alimenti si assumonoâ?•, ribadisce Calabrese. â??Non si puÃ² dire â??faccio il digiuno intermittenteâ?? e poi mangio tutto quello che voglio nelle 8 ore in cui ho accesso al cibo: non funziona cosÃ¬â?•, afferma.

Il dottor Scarparo, nel suo intervento, sottolinea lâ??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 Ã¨ essenziale. â??Una donna in menopausa avrÃ esigenze particolariâ?• e differenti da persone di altre etÃ . Al di lÃ dei distinguo, afferma Scarparo, si possono individuare 5 regole â?? o parametri â?? da utilizzare come punti di riferimento: 1. scelta della finestra oraria; 2. decidere quale pasto saltare; 3. gestione della finestra alimentare; 4. qualitÃ della nutrizione. 5. Considerare il ruolo dellâ??indice glicemico.

â??

EI SRL - P.IVA IT16017671005

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Gennaio 28, 2026
Autore
redazione

default watermark