



Digiuno intermittente, rischi per cuore? Lo studio e l'allarme

Descrizione

(Adnkronos) Il digiuno intermittente è una strategia alimentare a cui si affidano molte persone per perdere peso. Le domande abbondano e riguardano anche i potenziali rischi legati a questo regime. La scienza, da tempo, discute sulla validità del modello che viene applicato con modalità differenti. La più comune e gettonata probabilmente è quella che si articola secondo lo schema 16/8: si digiuna per 16 ore e si concentra l'alimentazione nelle rimanenti 8. Molti esperti evidenziano che il digiuno intermittente non è una formula magica: conta cosa si mangia e non quando, in estrema sintesi. L'attenzione nei confronti dell'intermittent fasting ha portato ad individuare anche potenziali rischi.

Uno studio sottoposto a revisione paritaria in *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, in particolare, ha destato l'attenzione dei media, compresa la Bbc. I ricercatori, analizzando i dati di oltre 19.000 adulti, hanno scoperto che chi limitava il consumo di cibo a meno di otto ore al giorno presentava un rischio del 135% più elevato di morire di malattie cardiovascolari (problemi al cuore e ai vasi sanguigni) rispetto alle persone che mangiavano per più di 12-14 ore nell'arco di una giornata.

Cosa significa rischio cardiovascolare elevato? Una persona, in base alle proprie condizioni e allo stile di vita, ha maggiori probabilità rispetto ad altri soggetti di sviluppare patologie come infarto o ictus. Il legame con la mortalità complessiva vale a dire i decessi per qualsiasi causa è risultato debole e poco coerente. Il rischio cardiovascolare, però, è risultato costante in tutti i gruppi monitorati a prescindere dall'età, dal sesso e dallo stile di vita.

In sintesi, lo studio ha evidenziato un debole collegamento tra alimentazione concentrata in una finestra oraria breve e i decessi complessivi. Il rischio di morire di malattie cardiovascolari, però, si è rivelato più elevato rispetto a quello collegato ad altri fattori. La ricerca non ha individuato un reale rapporto causa-effetto, ma sottolinea la Bbc le conclusioni dell'analisi sono sufficienti per mettere in discussione l'assenza categorica di pericoli per la salute.

I ricercatori hanno monitorato adulti americani per otto anni. I soggetti coinvolti hanno ricostruito le proprie abitudini alimentari: sulla base di ogni agenda sono state stimate le finestre alimentari di ogni persona. Lo studio ha rilevato che coloro che mangiavano entro una finestra di otto ore correvano un rischio maggiore di morire di malattie cardiovascolari rispetto a coloro che distribuivano i pasti nell'arco di 12-14 ore.

L'elevato rischio cardiovascolare era più¹ rilevante tra fumatori e persone con diabete o malattie cardiache preesistenti: per queste categorie, quindi, l'approccio a regimi alimentari associabili all'intermittent fasting deve essere attentamente ponderato.

I ricercatori hanno scoperto che il collegamento è rimasto valido anche dopo aver corretto la qualità della dieta, la frequenza dei pasti e degli spuntini. La scoperta inattesa che affidarsi a una finestra alimentare breve, inferiore a otto ore, per anni è stato collegato a un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari, afferma il professor Victor Weng Zhong, autore principale della ricerca e epidemiologo presso la Facoltà di Medicina dell'Università Jiao Tong di Shanghai in Cina. La ricerca mina profondamente la convinzione, legata soprattutto a studi di breve durata, secondo cui un'alimentazione a tempo limitato migliora la salute del cuore e del metabolismo.

Nella stessa pubblicazione si esprime anche il professor Anoop Misra, endocrinologo. Il digiuno intermittente può² favorire la perdita di peso, gestire la glicemia e tenere sotto controllo la pressione. I potenziali svantaggi per² includono carenze nutrizionali, aumento del colesterolo, fame eccessiva, irritabilità, mal di testa, elenca, ribadendo l'allerta² relativo a chi è affetto da diabete: Il digiuno non monitorato rischia di provocare pericolosi cali della glicemia e favorisce l'assunzione di cibo spazzatura durante la finestra alimentare. Per gli anziani o per chi soffre di patologie croniche, il digiuno prolungato può² peggiorare la fragilità o accelerare la perdita di massa muscolare.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 4, 2026

Autore

redazione