



Digiuno intermittente, gli esperti avvertono: «Non è adatto a tutti»•

Descrizione

(Adnkronos) •

Il digiuno intermittente, molto diffuso tra chi vuole dimagrire rapidamente, potrebbe comportare rischi per la salute del cuore. Alcuni ricercatori 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.

Sul tema è intervenuto Yari Rossi, dottore in scienze della nutrizione umana, ospite oggi a La volta buona, dove ha analizzato le diverse strategie legate al digiuno intermittente. «La base, innanzitutto, è scegliere quanto e cosa mangiare, e poi quando farlo», ha spiegato.

Tra i metodi più diffusi c'è quello 16/8: «Dove si digiuna per 16 ore e si concentra l'alimentazione nelle rimanenti 8, nelle quali possiamo inserire due piccoli spuntini e un pasto principale», ha chiarito Rossi.

Esistono però altre varianti: il digiuno a giorni alterni, oppure lo schema 5/2, in cui per 5 giorni si mangia normalmente, negli altri 2 si riduce l'apporto delle calorie. «Esiste poi la strategia di un solo pasto al giorno, che considero pericolosa per l'organismo», ha aggiunto l'esperto.

Ospite in studio anche il professor Giorgio Calabrese che ha invitato alla prudenza: «Bisogna trovare un equilibrio, dobbiamo educare all'alimentazione».

Il digiuno intermittente non è adatto a tutti e dovrebbe essere valutato caso per caso: «Serve sempre il parere del clinico che faccia una diagnosi», ha sottolineato.

Tra i possibili effetti collaterali, ci sono anche problemi come la «deplezione potassica», oltre al rischio di squilibri nutrizionali se la dieta non viene pianificata correttamente. Inoltre l'organismo ha

bisogno di cibi ricchi di antiossidanti: senza un corretto bilanciamento si rischia di eccedere con troppi grassi o troppe proteine ed Ã" â??sbagliatoâ?".

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 11, 2026

Autore

redazione

default watermark