



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

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

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

â??Quando sono presente , i colleghi â??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 lâ  organismo e devo considerare lâ  intake calorico. Al di l  della finestra oraria, bisogna stabilire cosa mangiare. Non basta decidere di digiunare 16 ore, bisogna definire quali alimenti si assumono , ribadisce Calabrese. â??Non si pu  dire â??faccio il digiuno intermittente  e poi mangio tutto quello che voglio nelle 8 ore in cui ho accesso al cibo: non funziona cos   , 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   essenziale. â??Una donna in menopausa avr  esigenze particolari  e differenti da persone di altre et . Al di l  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. qualit  della nutrizione. 5. Considerare il ruolo dell  indice glicemico.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 28, 2026

Autore

redazione

default watermark