

Dieta digiuno intermittente: rischi e consigli

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cos'è il digiuno intermittente?

Esistono diversi metodi di digiuno intermittente, che dividono il giorno o la settimana in periodi di alimentazione e periodi di digiuno o mima digiuno.

- Il **digiuno intermittente** è un **modello alimentare** durante il quale **ci si astiene dall'assumere cibo per un periodo di tempo** che, solitamente, dura **tra le 12 e le 40 ore**. Questa dieta (forse chiamata impropriamente dieta) non dà indicazioni su quali cibi mangiare e in che quantità, ma **solo quando si dovrebbero assumere gli alimenti**.
- Durante il digiuno sono ammessi **acqua, caffè non zuccherato** e **altre bevande senza calorie**, ma **non sono ammessi cibi solidi o bevande contenenti calorie** (come **succhi di frutta** o bevande zuccherine).

Molti studi dimostrano che questo tipo di alimentazione **può indurre la perdita di peso e migliorare la salute metabolica**, ma **ci sono dei rischi** che è bene non sottovalutare.

Cosa e quanto mangiare

Spesso, chi intraprende questa dieta, lo fa perché ritiene più facile ed efficace **perdere peso** mangiando quello che più desidera in alcuni momenti e non mangiando nulla in altri. Per definire l'efficacia della dieta intermittente e del digiuno sono stati effettuati numerosi "studi di efficacia" per valutare se fosse più importante "quando mangiare" invece che "cosa e quanto mangiare".

- Gli studi hanno dimostrato evidenze d'efficacia prevalentemente sugli animali (topi e ratti), mentre **pochi ed eterogenei sono stati gli studi che hanno evidenziato una inequivocabile efficacia sull'uomo**.

Alcune forme di digiuno intermittente consentono l'assunzione di **piccole quantità di cibi ipocalorici** durante il periodo di digiuno. L'assunzione di **integratori** è generalmente consentita durante il digiuno, purché non contengano calorie. Il digiuno, quindi, è **solo relativo a cibi solidi** mentre è fondamentale mantenere l'equilibrio idrosalino con **acqua e sali minerali**.

Quante diete intermittenti ci sono?

Non esiste un unico modello di dieta del digiuno. I più popolari modelli di digiuno intermittente sono 5.

Esempio dieta digiuno intermittente

1. Mangiare a tempo limitato:

Implica il digiuno ogni giorno per 12 ore o più e il mangiare nelle ore rimanenti.

2. Il metodo 16/8:

È un digiuno giornaliero di 16 ore con una finestra di tempo di 8 ore per mangiare, in cui è possibile inserire 2, 3 o più pasti.

3. La dieta 5:2:

Prevede di mangiare normalmente 5 giorni della settimana e di limitare l'apporto calorico a 500-600 calorie (kcal) nei restanti 2 giorni.

4. Il modello alimentare “Eat Stop Eat”

Prevede un digiuno di 24 ore una o due volte alla settimana.

5. Digiuno a giorni alterni.

Digiunare a giorni alterni, quindi 3 o 4 giorni a settimana, restano concessi acqua e bevande contenenti sali minerali, ma niente cibo o calorie.

I benefici del digiuno intermittente

Per perdere peso, in adulti con **sovrappeso o obesità**, **non è attualmente raccomandato né raccomandabile il digiuno intermittente**, a causa della mancanza di studi a lungo termine sulla sicurezza e data l'eterogeneità dei protocolli attualmente in corso di indagine e i risultati contrastanti. **Non vi sono chiare evidenze di convenienza ad adottare questo tipo di dieta per perdere peso in soggetti sovrappeso non patologici.**

Invece, il digiuno intermittente ha guadagnato una crescente attenzione a causa dei **benefici neuro cognitivi, fisiologici e cellulari clinicamente osservati**, piuttosto che sul calo di peso. È importante sottolineare che il digiuno intermittente ha un'elevata utilità clinica potenziale: è semplice, pratico, facile da implementare e offre un'ampia gamma di applicabilità, è quindi comprensibile che il clinico lo possa adottare all'interno di un percorso terapeutico non a scopo di far perdere peso al paziente.

L'implementazione clinica del digiuno intermittente rimane limitata, probabilmente a causa dell'eterogeneità dei regimi che sono stati studiati. La maggior parte dei regimi basati sul digiuno intermittente si allinea con uno dei modelli alimentari sopra descritti. Il medico può decidere di adottare il digiuno intermittente in quanto produce diversi adattamenti, inclusi:

- **livelli di glucosio** (minor rischio di **iperglicemia**);
- **Livelli d'insulina più bassi e sensibilità all'insulina migliorata** (minor rischio di **diabete mellito** di tipo 2);
- **Maggiore eliminazione degli acidi grassi (trigliceridi) e produzione di corpi chetonici**;
- **Diminuzione della leptina** (ormone che stimola l'appetito) **e dell'insulina**;
- **Diminuzione dell'attività dei radicali liberi e infiammazione, maggiore attività degli antiossidanti**;
- **Neuroplasticità** (capacità del sistema nervoso di rispondere a fattori interni o esterni e situazioni come ictus cerebrali, traumi) e **neurogenesi potenziata** (processo di generazione di nuovi neuroni da cellule immature);
- **Stimolazione dell'autofagia** (consumo dei materiali di riserva dell'organismo) e **aumento del tono parasimpatico** (sistema nervoso autonomo interviene nelle funzioni involontarie).

In pratica, i meccanismi citati indotti dal digiuno intermittente suggeriscono la possibilità di ridurre il rischio di importanti malattie come: **diabete, malattie cardiovascolari, miglioramento della funzione cognitiva e sensitivo-motoria. La dieta del digiuno intermittente allevia i sintomi dei disturbi neurologici e dell'umore.** I vantaggi del digiuno intermittente mirano direttamente a una serie di meccanismi associati a diversi stati dolorosi e condizioni di dolore cronico, piuttosto che al dimagrimento.

Quale digiuno intermittente conviene adottare?

Un regime di digiuno intermittente da 12 a 16 h è semplice da seguire, facile da implementare, conveniente e ben tollerato in diverse popolazioni. Occorre prestare attenzione riguardo al digiuno **per le persone ad alto rischio, come bambini, persone in gravidanza e anziani**.

Per adottare in sicurezza e risultato d'efficacia il digiuno intermittente, è necessario che si conducano studi clinici su soggetti con dolore cronico implementando metodi di digiuno riconosciuti per promuovere una guida chiara per l'applicazione clinica e la ripetibilità tra gli studi.

Allo stato attuale, chi vuole perdere peso è bene che non adotti (soprattutto col fai da te) un regime alimentare intermittente, ma **si affidi a un medico specializzato in Scienza dell'alimentazione o a un biologo nutrizionista**.

Di fatto, consumando 3 pasti al giorno con regolarità e non pasticciando fuori pasto (soprattutto la sera dopo cena), 8-10 ore di digiuno durante il sonno notturno sono assicurate.

La dieta intermittente equilibrata

Secondo la Scienza dell'Alimentazione, la dieta (intesa come regime alimentare che promuove la salute) richiede sia **una varietà di cibo, sia i tempi di consumo consigliati**, cioè l'energia giornaliera (calorie) è da suddividere in 3 pasti principali e 2 spuntini. Quindi, se la dieta intermittente può essere scelta nei casi di cui sopra, è assolutamente consigliabile consumare molti diversi alimenti per assumere tutti i nutrienti necessari al corpo umano, bilanciati tra loro secondo i canoni **dell'equilibrata alimentazione** ed eventualmente limitarsi a cambiare solo la frequenza quotidiana di consumo o intermittenza.

- Se stai cercando di perdere peso, **Calorie & Menu della Salute** può aiutarti in questo percorso. Iscriviti al programma e riceverai, del tutto **gratuitamente**, 4 menu **personalizzati per le tue calorie ed equilibrati in nutrienti**, con tante ricette sane della tradizione mediterranea.
- Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare questa versione della dieta: **latto-ovo-vegetariana L.O.Ve**. In questo programma vegetariano, le proteine e i nutrienti essenziali come vitamina B12 sono assicurati dal consumo di **uova, latte e formaggi nutrienti come Grana Padano DOP**. Questo formaggio apporta **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre contiene ottime **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** come quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato anche tutti i giorni (uno o due cucchiaini di grattugiato) per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura al posto del sale.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Caron JP, Kreher MA, Mickel AM, Wu S, Przkora R, Estores IM, Sibille KT. Intermittent Fasting: Potential Utility in the Treatment of Chronic Pain across the Clinical Spectrum. Nutrients. 2022 Jun 18;14(12):2536. doi: 10.3390/nu14122536. PMID: 35745266; PMCID: PMC9228511.*
- Zhang Q, Zhang C, Wang H, Ma Z, Liu D, Guan X, Liu Y, Fu Y, Cui M, Dong J. Intermittent Fasting versus Continuous Calorie Restriction: Which Is Better for Weight Loss? Nutrients. 2022 Apr 24;14(9):1781. doi: 10.3390/nu14091781. PMID: 35565749; PMCID: PMC9099935.*
- Alkhulaifi F, Darkoh C. Meal Timing, Meal Frequency and Metabolic Syndrome. Nutrients. 2022 Apr 21;14(9):1719. doi: 10.3390/nu14091719. PMID: 35565686; PMCID: PMC9102985.*
- Stanek A, Brożyna-Tkaczyk K, Zolghadri S, Cholewka A, Mysliński W. The Role of Intermittent Energy Restriction Diet on Metabolic Profile and Weight Loss among Obese Adults. Nutrients. 2022 Apr 5;14(7):1509. doi: 10.3390/nu14071509. PMID: 35406122; PMCID: PMC9002823.*

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}