Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos'è esattamente il digiuno intermittente?

Lun 26/04/2021 - 11:20

Per digiuno intermittente si intende una dieta in cui si alternano periodi di alimentazione a periodi di digiuno. Tale pratica può essere effettuata secondo diversi ritmi. I più praticati sono i programmi di digiuno con regime orario quotidiano 16:8 o 20:4 e quelli con regime settimanale 5:2 o alternato. Lo schema 16:8 significa che, su 24 ore, in un giorno si digiuna per 16 ore (ad es. tra le 20 e le 12 del giorno successivo) e nelle restanti 8 ore si mangia a piacere (ad es. tra le 12 e le 20). Nella variante 20:4, l'intervallo di digiuno è di 20 ore. Il regime settimanale 5:2 prevede che per cinque giorni in una settimana si mangi normalmente e negli altri due giorni (non consecutivi) si digiuni o si assuma al massimo un quarto dell'apporto energetico consueto. Nel digiuno alternato, a un giorno di assunzione di cibo normale segue un giorno di digiuno o di assunzione di energia molto ridotta.

Nonostante non si conoscano ancora con certezza tutti gli effetti del digiuno intermittente sulla salute, sono già molti i benefici riscontrati.
"Il digiuno intermittente porta spesso a una perdita di peso", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "La reattività delle cellule all'ormone dell'insulina migliora, il che previene l'insorgere del diabete mellito di tipo 2. Inoltre, il digiuno intermittente esercita un effetto positivo sulla lipemia e sulla pressione sanguigna, previene le infiammazioni e favorisce i processi di pulizia e riparazione, la cosiddetta autofagia, all'interno delle cellule somatiche".

Il digiuno intermittente può essere praticato per quanto tempo si desidera. Nell'intervallo di alimentazione viene consigliato di nutrirsi in modo vario ed equilibrato, e in quello di digiuno è importante assumere un'adeguata quantità di liquidi: sono indicate acqua e/o tisane non zuccherate, mentre le bevande zuccherate e quelle alcoliche sono da evitare. Per contrastare la perdita di massa muscolare, è consigliata un'attività fisica regolare.
Il digiuno intermittente è sconsigliato ai giovani sotto i 18 anni, alle donne in gravidanza e durante l'allattamento, alle persone affette da diabete mellito o dal disturbo del comportamento alimentare. Infine le persone con patologie pregresse, come ad esempio l'ipertensione, dovrebbero prima consultare il proprio medico.