

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

Il digiuno fa tradizionalmente parte di molte diete religiose, ma di recente ha iniziato a riscuotere interesse nella comunità scientifica. Oltre a far dimagrire, il digiuno intermittente potrebbe avere ulteriori effetti benefici sulla salute, in alcune categorie di individui. Per alcune persone invece non è consigliato praticarlo, se non in maniera saltuaria.

Il digiuno intermittente è uno schema dietetico basato su periodi di **restrizione calorica** alternati a periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. I principali benefici dovuti a questo tipo di regime alimentare sono la regolazione del glucosio nel sangue, un miglioramento dei livelli di trigliceridi e colesterolo, i livelli della pressione sanguigna e la frequenza cardiaca a riposo. Pare anche che questo digiuno serva a controllare i radicali liberi, ritardando l'insorgenza di malattie quali [ictus, demenza e morbo di Parkinson](#). I periodi di restrizione calorica possono essere effettuati in diversi modi, ma in ogni caso si tratta sempre di periodi di digiuno molto brevi, con astinenza dal cibo **al massimo per 16 ore**, ad esempio dalle ore 20 della sera fino alle ore 12 del mattino seguente, saltando il solo pasto della colazione. Non si tratta quindi di digiuni severi con astensione totale dal cibo per l'intera giornata, o prolungati nel tempo per vari giorni. Questo è il motivo per cui si chiama digiuno **intermittente o a intermittenza**.

Questo approccio alimentare **non va confuso** con la celebre dieta mima-digiuno (detta anche la dieta della longevità) lanciata a livello commerciale alcuni anni fa dal biologo italiano Valter Longo e che ha riscosso molto successo in alcuni Paesi occidentali. Si tratta infatti di 2 regimi dietetici molto diversi. Lo schema di digiuno in cui si lasciano trascorrere 16 ore della giornata senza cibo, si basa sullo schema 16/8, e significa che per 16 ore si digiuna e per 8 ore si può mangiare e fare 2 pasti. Come detto sopra, questo schema si può applicare dalle 20 di sera alle 12 del mattino seguente, e in questo caso faremo i 2 pasti tra le ore 12 e le ore 20 al massimo (così sono 16 ore di astinenza dal cibo, con l'aiuto anche delle ore notturne in cui non si ha nemmeno il condizionamento psicologico della voglia di cibo). Un altro modo di applicare lo schema 16/8 è quello di saltare la cena e quindi fare le 16 ore di digiuno tra le 16 del pomeriggio e le 8 del mattino. In questo caso i 2 pasti giornalieri saranno una colazione e un pranzo, da effettuarsi a proprio piacimento tra le 8 e le 16 della giornata. Dopo l'ultimo pasto, viene evitato anche il più piccolo spuntino e si possono assumere solo liquidi senza calorie come acqua, tè o caffè, **in modo da abituare l'organismo a «lavorare» per bruciare i grassi di riserva** e di deposito accumulati nei tessuti, in condizioni di riduzione di assenza di cibo. Così facendo, si evita anche di accumulare grassi sul finire della giornata, cosa che accade invece a chi è abituato a cenare molto tardi, senza avere poi il tempo di smaltire l'energia accumulata poco prima di andare a letto.

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

Il digiuno intermittente fa dimagrire?

Certamente. Questo dato è assodato dalle esperienze cliniche in tutto il mondo. Il digiuno intermittente crea infatti un deficit calorico che va a stimolare il metabolismo: per dimagrire bene però questo deficit va associato ad un'alimentazione sana e ad una corretta attività fisica. Quando dico "dimagrire bene" intendo che si può dimagrire in vari modi, ad esempio perdendo solo il grasso e i liquidi in eccesso (dimagrimento sano) oppure perdendo troppo muscolo e poco grasso (dimagrimento debilitativo, che abbassa lo stato di salute generale e squilibra il metabolismo). Anche [uno studio](#) condotto da un team dell'Università della California San Francisco ha provato che il digiuno intermittente fa dimagrire esattamente come una qualsiasi altra dieta che preveda una riduzione delle calorie giornaliere e del loro consumo in orari non specificati, ma può portare ad una perdita di massa muscolare se non eseguito adottando delle regole dietetiche giuste durante i pasti, come avere un adeguato introito di proteine, bere acqua a sufficienza, ecc.

Vantaggi e svantaggi

Nella tabella seguente sono riassunti i principali vantaggi e svantaggi che la pratica del digiuno intermittente comporta.

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

The infographic is set against a light blue background. It features two white rounded rectangular boxes. The left box is titled 'VANTAGGI' (Advantages) with a green checkmark icon. The right box is titled 'SVANTAGGI' (Disadvantages) with a red 'X' icon. Each box contains a bulleted list of points, separated by horizontal dashed lines.

VANTAGGI	SVANTAGGI
• Regole semplici da seguire	• Difficoltà nel gestire fame e stanchezza, possibili nei giorni di digiuno
• Nessun alimento speciale o integratore	• Possibili sbalzi di umore e irritabilità
• Effetti positivi sulla salute: dimagrimento, riduzione della pressione sanguigna, glicemia, ecc.	• Calo di energia fisica nei giorni di digiuno
• Aumento dell'energia in alcune persone	• Può ridurre lo stato di salute di alcune categorie di persone (donne in gravidanza, anziani ecc.)
• Risparmio in termini di soldi e tempo	

Il digiuno è adatto a tutti?

Non è adatto a qualsiasi persona e non va quindi consigliato o applicato indistintamente. Per alcuni individui può infatti peggiorare lo stato di salute. Il fatto che funzioni su alcuni non significa che vada bene per tutti. Pur non trattandosi di una vera e propria dieta, anche in questo caso è fondamentale **essere seguiti da uno specialista esperto**, un medico o un nutrizionista. Questo perché pur non trattandosi di un digiuno completo, un tale regime alimentare non è adatto a tutti e non è raccomandabile, per esempio, ai bambini, ai ragazzi in fase in crescita, alle donne in gravidanza o in allattamento, agli anziani (tranne casi rari di anziani obesi e troppo dipendenti dal cibo o dai dolci, per i quali invece il digiuno può migliorare lo stato di salute) e alle persone con una malattia cronica. Gli sportivi professionisti non possono seguire diete a restrizione calorica o digiuni, pena un indebolimento generale dell'organismo e un calo della prestazione atletica che

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

comprometterebbe il loro lavoro. Lo stesso dicasi per lavoratori di settori particolari dove l'impegno fisico quotidiano e il dispendio di calorie è molto elevato, come ad es. quelli dell'edilizia stradale (carpentieri, muratori) o i raccoglitori stagionali della frutta. In generale, in tutte le professioni dove si svolge un lavoro di tipo fisico e stancante, in cui si sta in piedi o si cammina di continuo, digiunare o saltare i pasti canonici **non è raccomandabile** perché indebolisce e può portare a carenze di nutrienti nel corpo. Queste professioni sono infatti diverse dai sedentari o dai pensionati che non svolgono una regolare attività lavorativa, e hanno un fabbisogno energetico superiore che non va trascurato ma anzi adeguatamente coperto, proprio come avviene per gli sportivi.

Infine, qualsiasi forma di digiuno è assolutamente da evitare in tutti i casi di disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia), in cui la terapia alimentare fa parte di una strategia complessiva di guarigione e il cibo va gestito in maniera molto più oculata di come succede in persone sane, sempre con l'aiuto del professionista medico.

[di Gianpaolo Usai]