

DIETE DI TENDENZA

Pro e contro del digiuno intermittente

Due esperte di nutrizione elencano luci e ombre dell'intermittent fasting, oggetto di studio per gli effetti su girovita e salute

• *Testo di Giorgia Martino*

Il termine digiuno non è rassicurante: evoca una sensazione di sacrificio, privazione, punizione. Non è un caso che si tratti di una pratica comune in quasi tutte le religioni, dall'Islam, con il Ramadan, al Cristianesimo, nei giorni della Quaresima, dove è considerato un atto di autocontrollo e rinuncia ai bisogni materiali per concentrarsi sulla connessione con il divino. Lontano da qualsiasi motivazione trascendente, oggi in molti pensano al digiuno come a un metodo per tenersi in forma, da una parte sospinti dalle testimonianze di molti personaggi famosi che hanno parlato con entusiasmo delle sue doti come rimedio ai chili di troppo, dall'altra della divulgazione scientifica, dato che sugli effetti del

digiuno nei confronti di salute e girovita è stata condotta una mole gigantesca di studi.

Studiato a livello internazionale

Lo schema sotto la lente di ingrandimento è quello del digiuno intermittente, in inglese intermittent fasting, già studiato negli anni Settanta e Ottanta dal fisiologo americano Roy Walford, **tornato di recente alla ribalta grazie a uno dei suoi massimi sostenitori, Jason Fung, nefrologo canadese che dal 2016 ne esalta le lodi in termini di longevità, salute, equilibrio ormonale e lotta al diabete di tipo 2.** In Italia è avvallato da esperti di fama internazionale, come il biologo Valter Longo, che in particolare



studia gli effetti del digiuno sulla longevità e contro il cancro, e dell'epidemiologo Franco Berrino, che lo cita come uno dei segreti di lunga vita.

Il più praticato è lo schema in cui si salta la cena

Il metodo è apparentemente semplice: vi sono finestre temporali in cui

8 hours



METODO 16:8

➤ **CHE COS'È:** uno schema di digiuno giornaliero in cui l'assunzione di cibo è limitata a una finestra temporale di 8 ore. Se effettuato nella prima parte della giornata è chiamato "dinner cancelling" perché si salta la cena, ma può variare a seconda del momento (mattino o sera) in cui si concentrano i pasti.

➤ **COME SI FA:** consiste nel digiunare per 16 ore e nutrirsi in modo bilanciato e regolare per le altre 8. Nelle ore di digiuno è possibile solo bere acqua, tè o tisane senza zucchero.

bisogna digiunare, e altre in cui è possibile consumare cibo. Tra i protocolli più noti ci sono il 5:2, che consente di sedersi a tavola regolarmente per cinque giorni a settimana, limitando l'apporto energetico a 500-600 calorie nei restanti due; l'Eat-Stop-Eat, che prevede di digiunare per un giorno intero, una o due volte a settimana; e

il digiuno a giorni alterni, in cui si mangia un giorno sì e un giorno no. **Il più praticato (e anche studiato), però, è il modello 16:8, considerato più facile degli altri da integrare nella vita quotidiana.** Prevede di mangiare in una finestra di 8 ore e di digiunare nelle restanti 16, quindi, ad esempio, fare colazione alle 7 del mat-

tino e consumare l'ultimo pasto alle 15, saltando dunque la cena, anche se gli orari si possono adattare in base alle proprie preferenze.

Metodo di moda, dunque, ma non sempre promettente e positivo per la salute. Prima di mitizzare o demonizzare il digiuno intermittente, è fondamentale capire le sue basi scientifiche.

PERCHÉ SÌ

► Brucia i grassi

«Il digiuno intermittente aumenta le ore in cui il corpo rimane senza cibo e quindi senza scorte energetiche», interviene **Manon Khazrai, professoressa di Scienze tecniche dietetiche applicate e dietista presso Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico di Roma**. «Così, dopo aver esaurito le calorie dell'ultimo pasto, per ricavare energia, invece dei carboidrati che sarebbero il suo carburante naturale, inizia a metabolizzare i grassi: questo fenomeno è noto come switch metabolico, o chetogenesi». È uno dei motivi per cui si dimagrisce, l'altro è l'effetto del digiuno sulla regolazione degli ormoni della fame, come la leptina, che segnala al cervello la quantità di grasso immagazzinato nel corpo. Uno studio del 2015 pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha mostrato che l'intermittent fasting può portare a una riduzione dei suoi livelli, contribuendo a una migliore regolazione dell'appetito e del peso corporeo. Tuttavia, un'altra ricerca, del 2023, condotta su 90 persone con obesità, sostiene che il digiuno intermittente faccia perdere peso tanto quanto una dieta basata sul normale conteggio delle calorie. A molte persone, però, l'alternanza caratteristica dello schema digiuno, dà la sensazione di non essere perennemente a dieta, e quindi la considerano più semplice da seguire.

► Migliora la digestione e la glicemia

Altri studi mostrano come una pausa dalla digestione sia utile anche per la flora intestinale. «Quando l'intestino non è occupato a digerire, si attiva un processo di rigenerazione che favorisce l'aumento dei batteri buoni», ri-



prende l'esperta, «e questo contribuisce non solo a migliorare il processo digestivo, ma anche a rafforzare il sistema immunitario, a stabilizzare l'umore e a controllare la pressione sanguigna, perché un microbiota in equilibrio ha influenze positive sull'intero organismo».

Il digiuno riduce poi i livelli di insulina. «Quando non si mangia per ore il livello di glucosio nel sangue diminuisce e di conseguenza il pancreas rilascia meno insulina, il cui compito principale è proprio quello di tenere sotto controllo la glicemia», continua Manon Khazrai. «Inoltre il processo di chetogenesi, quindi l'uso dei grassi come fonte di energia, riduce l'accumulo di lipidi nel fegato e nei muscoli, che è associato con la resistenza all'insulina».

► Come una terapia

Tra gli altri benefici, «vi sono meccanismi di pulizia cellulare nonché effetti antinfiammatori, con conseguente diminuzione del rischio di ammalarsi di malattie croniche. Più che dieta può essere considerata una tera-

pia, ma considerando la difficoltà fisica ed emotiva a cui il corpo può essere esposto inizialmente, è assolutamente necessario che sia eseguita sotto controllo medico».

Uno studio pilota pubblicato su *Cell Metabolism* nel 2020, che ha esaminato gli effetti di un regime di alimentazione a tempo limitato su uomini e donne con prediabete, ha concluso che il digiuno è in grado di abbassare significativamente i livelli di citochine infiammatorie, proponendolo come una strategia efficace per migliorare la salute metabolica e ridurre il rischio di progressione verso il diabete di tipo 2. Si tratta di uno studio di dimensioni ridotte, per cui rimangono i dubbi sull'aderenza e sull'efficacia a lungo termine. Sul tempo in cui è salutare mantenere questa pratica, infatti, mancano studi esaustivi e adeguati, ma seguire una dieta troppo a lungo non è mai consigliabile.

«No al fai da te», ricorda la dietista, «e se si è assaliti dai morsi della fame, durante la fase di digiuno è possibile bere acqua, tisane o tè senza zucchero. Importante anche curare la com-

posizione dei piatti nelle ore in cui si mangia: il digiuno intermittente non ci alleggerisce dalla necessità di seguire una dieta equilibrata, sia come quantità che come qualità».

PERCHÉ NO

► Mal di testa ed effetto yo-yo

Oltre alla recente ricerca che associa il digiuno intermittente all'insorgenza di problemi cardiovascolari, questo approccio dietetico non è scevro da altri punti critici. Negli stessi studi in cui si evidenziano i benefici sulla salute metabolica, spesso vengono anche messi in risalto effetti collaterali, soprattutto nei primi giorni del digiuno, come affaticamento, mal di testa, disturbi del sonno e problemi di concentrazione. Può esserci anche un impatto sui muscoli, perché senza un adeguato apporto proteico e un regime di allenamento, il digiuno intermittente potrebbe portare a una riduzione della massa muscolare.

Evelina Flachi, specialista in Scienze dell'alimentazione e presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare, ricorda che l'alternanza tra abbuffata e restrizione, a

lungo può nuocere più in generale al metabolismo. «Al digiuno prolungato, il corpo risponde abbassando la necessità calorica per sopravvivere e questo si può tradurre sul lungo periodo in una tendenza ad accumulare calorie appena si riprende a mangiare, sfociando nel temuto effetto yo-yo» spiega Flachi. «Inoltre, digiunando per troppe ore, c'è il rischio di arrivare troppo affamati al momento del pasto e mangiare in eccesso e male, vanificando i sacrifici fatti».



I rischi sul lungo periodo

La maggior parte delle ricerche sul digiuno intermittente suggerisce che può avere vari benefici per la salute. Tuttavia, a marzo 2024, i ricercatori Meng Chen e Victor Wenzhe Zhong, della Shanghai Jiao Tong University School of Medicine in Cina, a una conferenza dell'American Heart Association hanno presentato uno studio dagli esiti preoccupanti. La ricerca ha analizzato i dati di 20 mila americani, dimostrando che esiste una correlazione tra l'assunzione di

cibo limitata a otto ore al giorno e un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari. Questo non significa che il digiuno intermittente causi problemi diretti al cuore, ma che vi sia un'associazione, specie se seguito per periodi prolungati senza supervisione medica. Tra le possibili ragioni dell'aumento del rischio cardiovascolare c'è lo stress a cui si sottopone l'organismo e un aumento della pressione arteriosa.

► Può innescare disturbi del comportamento alimentare

Secondo l'esperta un punto importante è anche l'impatto che uno schema alimentare così rigido può avere sul proprio rapporto con il cibo. «Una scelta così sfidante e proibitiva può innescare, in soggetti predisposti o fragili, lo sviluppo di un comportamento alimentare ossessivo», commenta l'esperta. I disturbi dell'alimentazione sono un tema molto attuale, e riguardano una relazione distorta con il cibo, il peso corporeo e l'immagine di sé. Tra i più comuni vi sono l'anoressia nervosa, caratterizzata da restrizione alimentare e paura di aumentare di peso, e la bulimia, che comporta episodi di abbuffate seguiti spesso da comportamenti compensatori.

► Sconsigliato a donne in gravidanza, adolescenti e sportivi

«Siamo tutti diversi, abbiamo esigenze diverse e partiamo da uno stato di salute individuale. Ecco perché questo tipo di scelta dev'essere personalizzato, affidandosi necessariamente ad un professionista che possa fare da guida esperta in questo percorso» continua Flachi. Tra le categorie di persone che dovrebbero evitare di intraprendere questo percorso dietetico, l'esperta cita «le donne in gravidanza o in allattamento, bambini e adolescenti, persone con problemi gastrointestinali, soggetti che assumono medicinali in orari correlati strettamente al consumo di pasti. Oltre, ovviamente, alle già menzionate persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare». E gli sportivi? «Chi pratica attività fisica, a maggior ragione se a livello agonistico, sottopone il proprio corpo a sforzi maggiori e più prolungati rispetto a un sedentario, ragion per cui ha bisogno di consumare i pasti secondo determinati criteri, sia nutritivi che temporali».