# Il digiuno intermittente può prevenire il diabete?

**Data** 15 dicembre 2019
**Categoria** metabolismo

Secondo studi preliminari il digiuno intermittente potrebbe ridurre il rischio di diabete.

Per **digiunointermittente** si intende una pratica in cui a fasi di digiuno si alternano fasi in cui si può introdurre alimenti.

Vi sono vari schemi di digiuno intermittente (per esempio si può digiunare 1 o 2 giorni alla settimana), ma quello più noto va sotto il nome di **digiuno16/8** .
In pratica esso consiste nel dividere la giornata in due parti: un periodo di 8 ore in cui si può mangiare e un periodo di 16 ore in cui si digiuna. Il modo più semplice di attuare lo schema 16/8 è quello di cenare prima delle ore 20 e di saltare la colazione il giorno successivo.

Vi sono vari studi che hanno valutato l'effetto del digiuno intermittente: questa pratica può aiutare a perdere peso, ridurre il livello di LDL colesterolo e della trigliceridemia .
E' anche stato dimostrato che il digiuno intermittente migliora la sensibilità dei tessuti periferici all'insulina e può ridurre il rischio di accumulo di grassi nel fegato.

Ora alcuni ricercatori hanno evidenziato che, nei ratti, il digiuno intermittente riduce l'accumulo di grassi nel pancreas .
Questa meccanismo **potrebbe portare ad una riduzione del rischio** di svilupare il diabete.
I ricercatori hanno suddiviso ratti in sovrappeso in due gruppi: ad un gruppo veniva permesso di alimentarsi liberamente, l'altro gruppo veniva sottoposto al digiuno intermittente (un giorno di alimentazione alternato ad un giorno di digiuno).
Dopo sei settimane si è visto che i ratti sottoposti a digiuno intermittente avevano una percentuale di adipociti nel pancreas nettamente inferiore rispetto a quella del gruppo ad alimentazione libera.
Inoltre, in vitro, i ricercatori hanno dimostrato che gli adipociti pancreatici provocano un aumento della secrezione insulinica da parte delle cellule del Langherans. Questo meccanismo, nel tempo, può provocare una deplezione insulinica con riduzione della secrezione dell'ormone e quindi contribuire allo sviluppo di diabete.

Insomma, sembra che il digiuno intermittente possa ridurre il rischio di diabete attraverso **varimeccanismi** : aumento della sensibilità periferica all'insulina, riduzione del peso corporeo, riduzione degli adipociti pancreatici.

Si tratta per ora solo di dati iniziali ma sembra un **approcciopromettente** . Ovviamente saranno necessari studi su popolazioni a rischio (per esempio per familiarità diabetica o per presenza di pre-diabete) per avere una conferma di questi risultati preliminari.
Poichè attuare un vero e proprio digiuno intermittente può essere difficile si potrebbe proporre uno schema "attenuato": cenare verso le ore 18 e fare la colazione il giorno successivo verso le ore 8:30. Se questo sia davvero utili per la salute andrà confermato da appositi studi ad hoc.

**RenatoRossi**

**Bibliografia**

1. Ganesan K et al. Intermittent fasting. The Choice for a Healtier Lifestyle. Cureus 2018 Jul; 10:e2947

2. Quiclet C et al. Pancreatic adipocytes mediate hypersecretion of insulin in diabetes-susceptible mice. Metabolism. Pubblicato online il 17 maggio 2019.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 6:15 | Pagina 1 di 1