I benefici del digiuno intermittente

Data 09 febbraio 2020
Categoria metabolismo

Il digiuno intermittente riduce la pressione arteriosa, il peso corporeo e migliora l'assetto lipidico in soggetti con sindrome metabolica.

In una pillola precedente abbiamo esaminato i possibili effetti del **digiunointermittente** sulla prevenzione del diabete.

Ora in uno **studiopilota** sono stati arruolati 19 soggetti affetti da sindrome metabolica (13 uomini e 6 donne).

I partecipanti sono stati trattati con digiuno intermittente secondo la modalità 10/14: per 12 settimane potevano assumere alimenti durante una finestra di 10 ore mentre dovevano rimanere a digiuno per le altre 14 ore della giornata.
Ai partecipanti è stato detto di non variare l'introito calorico globale rispetto alla loro dieta abituale, nè di aumentare l'attivitàfisica.

Si è evidenziato che il digiuno intermittente permetteva una **riduzione del peso corporeo** , in media, di 3,3 kg rispetto al peso al baseline, con una riduzione di circa il 3% del BMI e del grasso viscerale e del 4% della circonferenza vita.

Inoltre il digiuno intermittente risultò associato ad un **miglioramento di vari parametri cardiometabolici** : riduzione del colesterolo totale del 13%, del colesterolo LDL dell'11%, del colesterolo non-HDL del 9%, della pressione sistolica del 4%, della pressione diastolica dell'8%, e, nei soggetti con alterata glicemia a digiuno, della emoglobina A1C del 3,7%.

Gli autori sottolineano alcuni punti che meritano una riflessione:

1) la quantità di peso perduta è simile a quella che si ottiene con una dieta ipocalorica associata ad attività fisica

2) molti dei partecipanti erano in trattamento con statine e/o antipertensivi: i benefici del digiuno intermittente sono pertanto da ritenersi aggiuntivi.

A questo aggiungiamo che è ipotizzabile che l'aggiunta al digiuno intermittente di una dieta ipocalorica/ipolipica/ipoglucidica e di attività fisica possa portare ad ulteriori miglioramenti dei vari parametri considerati dallostudio.

Chedire?

E' noto che l'alterazione dei ritmi circadiani aumenta il rischio di sindrome metabolica, obesità, ipertensione e insulino-resistenza.
Il digiuno intermittente, restringendo a 10 ore il periodo della giornata in cui si può assumere alimenti, può aiutare a ripristinare i normali cicli circadiani.

Ovviamente si tratta, per ora, di uno studio di piccole dimensioni che non ha valutato endpoints hard (mortalità e morbilità), sia per il numero ridotto di soggetti arruolati sia per la brevità del follow up.
E' quindi necessario attendere ulteriori studi per trarre conclusioni solide e affidabili, tuttavia la strada sembra promettente.

Tra l'altro una finestra di 10 ore nell'arco della giornata in cui assumere alimenti sembra più facilmente trasferibile nella pratica clinica di quella classica 8/16.
La compliance al nuovo regime alimentare è stata elevata ed il 25% dei partecipanti si è detto disponibile a seguirlo anche dopo le 12 settimane dello studio.

RenatoRossi

Bibliografia

1. www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7245

2. Wilkinson M et al. Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome. Clinical and Traslational report. 2020 Jan 31; p92-104.E5

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 9:34 | Pagina 1 di 1