Vantaggi del digiuno intermittente

Data 15 maggio 2025
Categoria metabolismo

Una revisione di 12 metanalisi ha valutato i benefici di varie tipologie di digiuno intermittente.

Un'estensiva revisione sistematica ha valutato i benefici del digiuno intermittente. Si tratta della cosiddetta "umbrella review" così chiamata perchè assembla e sintetizza più revisioni sistematiche e metanalisi. Viene considerata come uno dei livelli più elevati di evidenza scientifica. In tutto sono state analizzate 12 metanalisi. Si è visto che il digiuno intermittente permette (prove di alta qualità) di perdere peso, ridurre la massa grassa e l'insulinemica a digiuno. Negli adulti obesi o in sovrappeso il digiuno intermittente (chiamato anche time-restricting eating = TRE o alimentazione a tempo limitato) riduce l'emoglobina glicosilata.
Un tipo particolate di TRE (detto dieta 5:2) riduce i livelli di colesterolo LDL mentre il digiuno a giorni alterni modificato migliora il peso corporeo, la pressione arteriosa e il profilo lipidico.
Infine il TRE è utile a migliorare i parametri epatici nei pazienti con steatosi epatica non alcolica.
A beneficio del lettore ricordiamo che il TRE è una forma di digiuno in cui è permesso alimentarsi solo durante un periodo di tempo limitato della giornata. La forma più nota è conosciuta come 16:8 (che prevende 16 ore di digiuno nelle 24 ore), ma vi sono anche la 14:10 (14 ore di digiuno) e la 20:4 (un solo pasto al giorno in una finestra di 4 ore).
La dieta 5:2 prevede che per 5 giorni alla settimana ci si possa alimentare normalmente e in 2 si attui una importante restrizione calorica (per esempio 500 kcal per la donne e 600 kcal per gli uomini): non necessariamente i 2 giorni di restrizione devono essere consecutivi.
Il digiuno a giorni alterni prevede un giorno di alimentazione normale e un giorno in cui si assume circa il 25% delle calorie (circa 500 kcal o meno, ammessi acqua, the e caffè senza zucchero). Nel digiuno a giorni alterni modificato nel giorni previsto per il digiuno si assume una maggior quantità di calorie (per esempio il 30-35% delle calorie).

RenatoRossi

Bibliografia

1. Hua Z, Yang S, Li J, Sun Y, Liao Y, Song S, Cheng S, Li Z, Li Z, Li D, Guo H, Yang H, Zheng Y, Li X. Intermittent fasting for weight management and metabolic health: An updated comprehensive umbrella review of health outcomes. Diabetes Obes Metab. 2025 Feb;27(2):920-932. doi: 10.1111/dom.16092. Epub 2024 Dec 1. PMID: 39618023.