Punti di vista sull' orario dei pasti. Il digiuno intermittente

Data 17 luglio 2025
Categoria professione

Recentemente la scena di un telefilm mi ha agghiacciato: una donna, al bar, si lamenta aggressivamente perche' il cameriere le ha servito lo zucchero e non il dolcificante, perche', dice, si sa che lo zucchero fa male.
Finito di protestare poi si alza insieme al marito e insieme vanno … ad uccidersi!
Quali sono le informazioni giuste e quelle sbagliate sull' alimentazione, quali sono le regole "certe"?
Ed e' giusto farle diventare addirittura cosi' ossessionanti??
E' importante aiutare il lettore a barcamenarsi tra informazioni altisonanti ma contraddittorie...

In un precedente articolo abbiamo affrontato il tema dei cibi ultraprocessati.
Oggi valutiamo il **"digiunointermittente":** che sostiene, a detta di alcuni, che magari piu' dell' alimento conta l' orario del pasto e l' intervallo tra un pasto e l' altro….

Il digiuno intermittente "orario": elementi a favore
In una precedente recensione abbiamo riportato una metanalisi che ha dimostrato come il digiuno intermittente porterebbe una serie di benefici all' organismo (https://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=8663).
In particolare *"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.*

Sono stati fatti altri studi che hanno confermato questi aspetti dettagliando in particolare le differenze riscontrabili ai diversiorari:
Confrontando gruppi con diversa finestra oraria alimentare giornaliera di 8 ore (TRE precoce, a partire dalle 10:00; TRE tardiva a partire dalle 13:00, TRE autoselezionata con finestra alimentare a discrezione dei partecipanti) con soggetti a dieta libera, i ricercatori hanno riscontrato un miglioramnto dei parametri biologici a tre mesi in TUTTI i gruppi (compreso quello a dieta libera) con risultati migliori per i gruppi a orario controllato.

A 12 mesi dalla conclusione dell'intervento, il gruppo che seguiva un'alimentazione libera abituale ha registrato un aumento medio del peso corporeo di 0,4 kg mentre sia il gruppo TRE precoce che quello TRE tardivo hanno mantenuto una perdita di peso significativamente maggiore (rispettivamente, in media, -2,1% e -2,0%).
Il gruppo TRE auto-selezionato ha invece mantenuto una perdita di peso corporeo di -0,7 kg], non significativo.

Digiuno intermittente "orario": voci critiche
- Alterare le opportunità di mangiare e la possibilità di saltare i pasti può compromettere l'adeguatezza nutrizionale della dieta (ha sostenuto qualche critico) e potrebbe rappresentare un problema per coloro la cui dieta iniziale era solo marginalmente completa dal punto di vista nutrizionale. Inoltre, per il fatto che il gruppo con orario autoselezionato non sia riuscito a mantenere il peso perso, uno studioso ha osservato che per coloro che seguivano schemi rigidamente regolamentati potrebbero essersi creati cambiamenti nel comportamento alimentare più sostenibili e rimasti anche dopo l'intervento.
- **Obiezioneimportante:** lo studio non includeva un gruppo sottoposto a restrizione calorica ma solo regolamentazione degli orari, pertanto i suoi risultati non possono essere direttamente confrontati con altre strategie che prevedono una restrizione calorica programmata e intenzionale.

Opinione personale di chi scrive: il dimagrimento di un paio di chilogrammi in un anno in un soggetto obeso non sembra essere un gran risultato…
Aggiungo: ma se questa procedura fosse preziosa e fondamentale, tutte le tiritere su calcolo delle calorie e tutti i trucchi per mangiare meno, sarebbero state solo una pia illusione. I dietologi potrebbero andare tutti in pensione!

Fonte: Mangiare in qualsiasi intervallo di 8 ore al giorno porta a una perdita di peso duratura - Medscape - 13 maggio 2025.
https://www.medscape.com/viewarticle/eating-any-8-hour-window-daily-yields-durable-weight-loss-2025a1000bi0?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250515_etid7427135&uac=368901HG&impID=7427135

Digiuno intermittente orario adattato al "cronotipo"
A questo punto si aggiunge una raffinatezza: secondo alcuni ricercatori la dieta piu' efficace per i pazienti obesi e' quella oraria ma basata sul "cronotipo" individuale, cioe' al ritmo circadiano individuale.
Lo studio proponeva i principi della dieta mediterranea senza raccomandare periodi di digiuno, limitandosi ad allineare gli orari dei pasti al cronotipo individuale, con un apporto calorico equivalente per 4 mesi.

TUTTI i gruppi (compresi i controlli) hanno presentato una diminuzione di peso, maggiore nel cronotipo serale (3,7 kg) rispetto ai controlli (2,5kg), che pure avevano tratto beneficio.

In particolare i ricercatori hanno condotto uno studio clinico randomizzato controllato, in aperto, della durata di 4 mesi su 140 adulti con sovrappeso/obesità; i soggetti con cronotipo mattutino consumavano il loro nutrimento nella prima parte della giornata, il cronotipo serale viceversa ne consumava la maggior parte la sera.
Un totale di 117 partecipanti (84%; età media 49 anni) ha completato lo studio (57 nel gruppo di intervento e 60 nel gruppo di controllo). Sebbene i partecipanti di entrambi i gruppi di intervento abbiano sperimentato una significativa perdita di peso, le riduzioni sono state maggiori nei cronotipi serali (-3,7 kg) rispetto ai cronotipi mattutini (-3,2 kg) e ai partecipanti di controllo (-2,5 kg).

Quindi viene supportato il concetto che cio' che conta e' soprattutto l' orario dei pasti.

Fonte: Adattare la dieta al cronotipo favorisce la perdita di peso e la salute dell'intestino - Medscape - 4 giugno 2025. https://click.mail.medscape.com/?qs=379a3dfbc2e83b3bd4feefa5ff83a540e95ea41b17b9534952f4df891acb900c71f797664fddf95ea7ebc6218a1d1613c6c2e59f0021

Digiuno intermittente "a giornate": una variante
Un altro tipo di digiuno intermittente prevede invece di alternare settimanalmente giorni in cui si mangia normalmente con giorni di riduzione calorica o digiuno completo.
Gli schemi sono molteplici, ne presentiamo alcuni:

• 5:2:
Questo schema prevede di mangiare normalmente per 5 giorni alla settimana e di limitare l'apporto calorico a 500-600 calorie nei restanti 2 giorni.
• 4:3:
Mangiare normalmente per 4 giorni alla settimana e di limitare drasticamente l'apporto calorico per 3 giorni.
• 16:8:
Digiunare per 16 ore al giorno e di mangiare entro una finestra di 8 ore. Ad esempio, si potrebbe digiunare dalle 20:00 del giorno precedente alle 12:00 del giorno successivo, e poi mangiare solo nell'intervallo delle 12:00-20:00.
• Digiuno a giorni alterni:
Questo schema prevede di alternare giorni di digiuno con giorni di alimentazione normale.
• Eat-Stop-Eat:
Digiunare per 24 ore una o due volte alla settimana, ad esempio dal pranzo di un giorno al pranzo del giorno successivo.

Una variante reperita su internet sarebbe il cosiddetto **Digiuno Intermittente Veronesi** : 1 giorno a settimana di semi-digiuno (solo acqua, succhi e centrifugati di verdure), seguito da 6 giorni di alimentazione completa, povera di proteine e grassi ma ricca di alimenti vegetali.

I benefici potenziali di questi digiuni sarebbero, secondo i sostenitori, molteplici ed eccezionali:
Perdita di peso - Miglioramento della sensibilità all'insulina - Miglioramento della salute cerebrale

Va sottolineato che questi "digiuni intermittenti giornalieri", a differenza di quelli "orari" presentati prima, prevedono sovente sostanziose restrizioni caloriche alimentari, seppure periodiche. Sarebbero percio' un misto tra i due sistemi (orario e ipocalorico).

Un paio di voci sull' argomento reperite su internet:

https://www.nutrizionesana.it/specializzati-in/dieta-e-nutrizione/digiuno-intermittente/
https://www.my-personaltrainer.it/dieta/quanti-giorni-di-digiuno-intermittente-si-possono-fare.html

Osservazionipersonali :
Non e' facile per il soggetto sovrappeso barcamenarsi tra tante varianti dietetiche e scegliere quella piu' adatta a lui. Per evitare di saltare da uno schema all' altro a seconda della stagione, degli impegni lavorativi e personali, dalle disponibilita' pratiche (se un lavoratore mangia alla mensa, come puo' rispettare rigidamente le regole orarie?) dovra' per forza cercare il parere di qualche esperto, nella speranza che ne possa sapere effettivamente piu' di lui…
Speriamo bene!

Daniele Zamperini