



Salute - Alimentazione: il digiuno intermittente funziona quanto una dieta tradizionale

Roma - 19 giu 2025 (Prima Notizia 24) **Con il digiuno a giorni alterni si ottengono risultati migliori.**

Il digiuno intermittente è utile a perdere peso quanto una dieta tradizionale. Tra i vari tipi di digiuno intermittente, quello con cui si ottengono più risultati è il digiuno a giorni alterni. E' quanto emerge da uno studio coordinato dall'Università di Toronto e pubblicato sul British Medical Journal. Durante gli ultimi anni, il digiuno intermittente "ha guadagnato popolarità", dicono i ricercatori. . "Si tratta di un modello alimentare che prevede periodi di digiuno - o assunzione energetica ridotta - intervallati da periodi di non digiuno con l'assunzione energetica senza restrizioni", proseguono. "Il periodo di digiuno può variare da diverse ore durante il giorno a un periodo completo di 24 ore". La ricerca ha analizzato 99 studi precedenti considerando i dati di 6.582 persone e mettendo a confronto l'efficacia di una dieta tradizionale, che comporta la riduzione dell'apporto calorico senza restrizioni temporali, con quella di tre diversi tipi di digiuno intermittente: le due forme di dieta hanno permesso di perdere peso in modo completamente simile, ma soltanto il digiuno a giorni alterni si è dimostrato lievemente più efficace con una perdita aggiuntiva di circa 1,6 kg rispetto alla dieta tradizionale e di 1 kg rispetto agli altri regimi di digiuno intermittente. Il digiuno intermittente, però, non ha vinto il confronto con la dieta tradizionale in merito alla riduzione dei livelli di colesterolo. "Il valore di questo studio non sta nello stabilire una strategia universalmente superiore", è scritto nell'editoriale a corredo dell'articolo. "La ricerca di una dieta ideale applicabile all'intera popolazione è un approccio riduzionista che trascura la necessità di interventi personalizzati. La scelta del regime alimentare dovrebbe tenere conto dell'anamnesi, delle preferenze alimentari, del contesto psicosociale e della fattibilità di un'aderenza costante", conclude.

(Prima Notizia 24) Giovedì 19 Giugno 2025