



Digiuno intermittente, una ricerca ridimensiona il mito: “Non fa dimagrire più degli altri”

Descrizione

Una vasta revisione coordinata dall'Università di Oxford mostra come non sia più efficace delle diete tradizionali per dimagrire. Resta uno strumento possibile, ma non una scorciatoia

Per anni è stato presentato come la chiave più agile per perdere peso e “resettare” il metabolismo. Il digiuno intermittente ha conquistato palestre, social network e bestseller di nutrizione, promettendo risultati rapidi attraverso finestre temporali di alimentazione ridotte. Ora un’ampia revisione sistematica coordinata da ricercatori dell’Università di Oxford, che ha analizzato oltre venti studi clinici su quasi duemila adulti con sovrappeso o obesità, invita ad una lettura più prudente: la perdita di peso ottenuta con il digiuno intermittente risulta sovrapponibile a quella garantita da una tradizionale dieta ipocalorica. Gli autori della review hanno analizzato i dati di 22 studi clinici randomizzati che hanno coinvolto 1.995 adulti in Nord America, Europa, Cina, Australia e Sud America.

Il dato non sorprende gli specialisti della nutrizione clinica: il principio che regola il dimagrimento resta il bilancio energetico. Se l’introito calorico è inferiore al consumo, il peso si riduce. Il digiuno intermittente può facilitare questo meccanismo in alcune persone perché riduce le occasioni di consumo; per altre può rivelarsi difficile da sostenere nel tempo.

La revisione sottolinea anche un nodo cruciale: la qualità dell’aderenza. Molti studi hanno durata limitata e faticano a misurare gli effetti nel lungo periodo. La continuità rappresenta il vero spartiacque tra un metodo efficace e uno destinato a interrompersi. In questa prospettiva, la dieta migliore resta quella che una persona riesce a integrare stabilmente nella propria quotidianità.

Sul piano metabolico il quadro resta articolato. Alcune ricerche indicano miglioramenti nella sensibilità all’insulina, nella pressione arteriosa e in determinati parametri lipidici quando il digiuno si accompagna a un’alimentazione equilibrata. Tali benefici, tuttavia, non emergono come esclusivi rispetto ad altri approcci dietetici ben strutturati.

Esiste poi una dimensione psicologica che merita attenzione. Regimi alimentari molto rigidi possono influenzare il rapporto con il cibo, soprattutto in soggetti vulnerabili o con una storia di disturbi alimentari. Per questo motivo gli esperti raccomandano una valutazione personalizzata prima di intraprendere programmi restrittivi.

Il punto, dunque, non è stabilire vincitori. Il digiuno intermittente non rappresenta una formula miracolosa, ma può diventare uno strumento utile in un percorso supervisionato, inserito in uno stile di vita che comprenda attività fisica, qualità nutrizionale e regolarità del sonno.

La scienza, ancora una volta, riporta il dibattito su basi concrete. In materia di salute e peso corporeo la vera innovazione non è la moda del momento, ma la personalizzazione delle strategie, costruite su evidenze solide e su caratteristiche individuali.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione

20/02/2026

Autore

redazione-toscana-medica

Campi meta

Views : 169