

# Veggy?

## Sciogliamo i dubbi

Come dice l'OMS le diete a base vegetale possono prevenire patologie come tumori, malattie cardiovascolari e diabete. Eppure circolano ancora tanti dubbi. Chiariamo i più comuni.

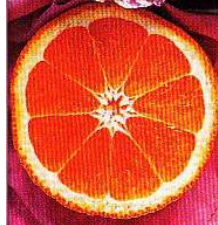
di Manuela Cervilli

### La dieta vegana

Si mangia tutta la vasta gamma di alimenti di origine vegetale e si escludono la carne, il pesce, i latticini, le uova e il miele.

### La dieta vegetariana

Esclude carne e pesce. Esistono poi due sottocategorie: il latte-vegetarianesimo, che esclude le uova; l'ovo-vegetarianesimo che invece esclude i latticini.





**S**ono quasi due milioni e mezzo gli italiani che seguono una dieta vegetariana; quasi un milione e mezzo le persone che hanno scelto un'alimentazione totalmente vegetale (vegani). A dirlo sono i risultati dell'indagine dell'Eurispes del 2023. Un trend leggermente in calo in Italia (ora sono al 6,6% del totale; nel 2021 erano all'8,2%), ma che nel mondo è in crescita, forte del sostegno delle agenzie governative e delle associazioni di nutrizionisti che enfatizzano sempre più i benefici alla salute del consumo regolare di alimenti di origine vegetale. E non solo. Le diete a base vegetale aiutano a prevenire lo sviluppo di alcune malattie e - *dulcis in fundo* - possono ridurre l'impatto ambientale associato all'elevato consumo di alimenti di origine animale, come carne, pesce e prodotti lattiero-caseari. Eppure intorno a questo mondo sorgono molte perplessità e circola parecchia diffidenza. Prova a fare il nostro quiz e scopri quanto ne sai sull'argomento. E se hai tanti dubbi, qui di seguito cerchiamo di dare le risposte alle domande più comuni.

### Le diete vegetariana e vegana sono adatte a tutti?

Sì. Secondo l'Academy of Nutrition and Dietetics, la più grande associazione di nutrizionisti al mondo, questo tipo di diete sono salutari e adatte a tutti (adulti, anziani, adolescenti, bambini e infanti), anche durante il periodo della gravidanza e dell'allattamento. Queste diete, inoltre, vanno bene anche per gli atleti. Naturalmente la premessa di base è che siano correttamente pianificate, che includano tutti i gruppi alimentari vegetali (frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi oleosi), che prevedano una corretta integrazione di vitamina B12 e che soddisfino i fabbisogni calorici dell'individuo. Anche La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) ha affermato che le diete vegetariane e vegane ben pianificate forniscono un adeguato apporto di nutrienti in ogni stadio della vita. Stessa posizione

## Consigli per vegani

### Proteine, basta poco

Consuma ogni giorno tre porzioni di alimenti vegetali ricchi di proteine (per esempio 30 g di legumi secchi o 80 g cotti più 125 g di yogurt di soia più 200 ml di latte di soia). In pratica, già con un vasetto di legumi copriamo il nostro fabbisogno proteico della giornata.

### Abbonda con le verdure

Consuma ogni giorno almeno 600 g di verdure (quindi un etto in più rispetto a una dieta onnivora equilibrata), preferendo quelle della famiglia delle crucifere (broccoli, cime di rapa, rucola...) che apportano anche calcio.

### Varia in cereali

Includi i cereali, variandoli e preferendo quelli integrali; la quantità da introdurre per una dieta da 2.000 kcal è di 300 g (a crudo), variando tra pasta, riso, altri cereali in chicchi e in fiocchi, pane.

### Mangia la frutta e la frutta secca

Consuma almeno 450 g di frutta fresca e 30-60 g al giorno di frutta secca e semi oleosi.

### Aggiungi gli oli

Usa 1-2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno e introduci fonti di acidi grassi omega-3 (due cucchiaini di olio di semi di lino al giorno oppure 30 g di noci o un cucchiaino di semi di chia macinati).

### Ricorda il calcio

Assumi alimenti ricchi in calcio, come verdure della famiglia delle crucifere, mandorle o sesamo e le rispettive creme, lattici e yogurt addizionati, se piacciono i derivati della soia (tofu e tempeh).

### Integra la B12

Integra la vitamina B12 (cianocobalamina), con una dose settimanale da 1000 µg o giornaliera da 50 µg.

dell'OMS e della British Dietetic Association (BDA), la più grande organizzazione del Regno Unito di professionisti dell'alimentazione e della nutrizione.

### Si rischiano carenze di proteine?

No, una dieta vegetariana o vegana bilanciata soddisfa il fabbisogno di proteine a tutte le età, anche quello degli atleti. Le proteine infatti vengono fornite da un'ampia varietà di alimenti vegetali: consumare regolarmente legumi garantisce un apporto proteico adeguato.

### Il ferro della carne è migliore di quello dei vegetali?

No. Il dubbio deriva dal fatto che il ferro-eme, quello contenuto solo nella carne e nel pesce, viene assorbito nell'intestino in misura maggiore rispetto al ferro non eme, che è la forma in cui il ferro si trova nei vegetali, in latte e derivati e nelle uova. Il fatto che il ferro di origine vegetale sia assorbito in misura minore, però, non è un problema, perchè gli alimenti di origine vegetale contengono molto ferro, arrivando ad averne anche più di carne o pesce, rendendo l'assunzione di questo minerale assolutamente adeguata. Fare scorte di questo minerale, inoltre, si è visto che non dà nessun vantaggio. Un altro dei motivi per cui si pensa che i vegetali non siano una fonte affidabile di ferro è la presenza di fitati nei cereali e legumi, sostanze (chiamate "antinutrienti") che ne riducono l'assorbimento. Una dieta a base vegetale che comprenda tutti i gruppi vegetali (legumi, cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, verdure verdi in foglia e frutta disidratata, come le albicocche, contengono ferro) è così ricca di ferro da rendere l'effetto dei fitati sul suo assorbimento trascurabile. Rispetto a una dieta onnivora non si rischia di più di avere una carenza in nessuna fase della vita. Un trucco per ridurre la quantità di questi antinutrienti? Mettere in ammollo i cereali e i legumi.



# Mettiti alla prova con il quiz

Come si assumono le proteine in una dieta vegetariana? Quali integratori deve prendere un vegano? Meglio la dieta vegana o onnivora per perdere peso? Se vuoi testare le tue conoscenze su dieta vegetariana e dieta vegana prova a rispondere al quiz. Scopri le risposte corrette, girando pagina.

**1 A chi è sconsigliata un'alimentazione vegana, anche se ben pianificata?**

- ☐ a. A bambini in svezzamento
- ☐ b. A donne in gravidanza e allattamento
- ☐ c. A bambini fino ai 14 anni e anziani con patologie croniche
- ☐ d. A nessuno, non ci sono controindicazioni

**2 Che integratori deve assumere chi segue una dieta vegana o vegetariana per evitare carenze nutrizionali?**

- ☐ a. Vitamina B12
- ☐ b. Vitamina B12, ferro, proteine
- ☐ c. Vitamina B12, ferro, calcio, proteine e omega-3
- ☐ d. Non servono integrazioni

**3 Rispetto a una bistecca di manzo da 200 g, quanto ferro apporta una porzione di lenticchie cotte da 200 g?**

- ☐ a. Circa la metà
- ☐ b. Un terzo in più
- ☐ c. Un decimo
- ☐ d. Quasi nulla, perché in realtà le lenticchie contengono molto poco ferro

**4 Per raggiungere il fabbisogno giornaliero di proteine seguendo un'alimentazione vegana, è indispensabile:**

- ☐ a. Consumare delle alternative vegetali alla carne (per esempio burger di soia)
- ☐ b. Consumare alimenti arricchiti in proteine (per esempio barrette proteiche)
- ☐ c. Variare molto l'alimentazione e consumare abitualmente legumi
- ☐ d. Nessuna accortezza particolare, perché servono meno proteine di quanto si creda

**5 In una dieta vegana o vegetariana, qual è una fonte alternativa di omega-3, i grassi buoni di cui è ricco il pesce?**

- ☐ a. 2 cucchiaini di olio di semi di lino
- ☐ b. Un vasetto di yogurt intero, greco o di soia, e l'aggiunta di qualche mandorla
- ☐ c. Un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo a pranzo e a cena
- ☐ d. Integratori a base di oli di pesce prima dei pasti

**6 Quali alimenti apportano colesterolo in un'alimentazione vegana?**

- ☐ a. I legumi come soia, cicerchie e lupini
- ☐ b. L'avocado e alcuni tipi di frutta secca, come noci, anacardi, noci di macadamia
- ☐ c. Crema di sesamo (tahina) o burro di arachidi
- ☐ d. Nessuno, in quanto nessun vegetale lo contiene

**7 Quale fra le affermazioni su alimentazione vegana e vegetariana riportate qui sotto è errata?**

- ☐ a. Un'alimentazione vegetariana, rispetto a una onnivora, si associa a un minor rischio di infarto
- ☐ b. Un'alimentazione vegana comporta un rischio di osteoporosi maggiore di una onnivora
- ☐ c. Una dieta vegana comporta un minor rischio di diabete
- ☐ d. Una dieta onnivora comporta un rischio di cancro maggiore di una vegana

**8 L'alimentazione vegana è generalmente più costosa rispetto a una onnivora?**

- ☐ a. Sì, perché gli integratori e i sostituti della carne (es. burger vegetali) sono costosi
- ☐ b. Sì, perché verdure e legumi costano più di carne e pesce
- ☐ c. No, perché gli integratori non sono costosi e i sostituti della carne (es. burger vegetali) non sono indispensabili
- ☐ d. No, perché non servono né integratori né sostituti della carne (es. burger vegetali)

**9 Quali fra questi piatti ha un minor impatto sull'ambiente?**

- ☐ a. Pasta di grano saraceno con cime di rapa e noci
- ☐ b. Pizza margherita
- ☐ c. Filetto di orata con olive e pomodorini
- ☐ d. Frittata con patate e cipolle

**10 Quale fra queste diete comporta una maggior perdita di peso?**

- ☐ a. Vegana
- ☐ b. Mediterranea che escluda formaggi e burro
- ☐ c. Vegetariana che escluda le uova
- ☐ d. Onnivora ipocalorica



# Scopri le risposte giuste

Calcola il tuo punteggio e scopri se hai le idee chiare sull'alimentazione vegana e vegetariana. I risultati disegnano tre profili: chi ha ancora bisogno di informarsi; chi inizia ad avere le idee più chiare e chi sa davvero tutto.

PUNTI IL TUO  
RISPOSTA GIUSTA PUNTEGGIO

- 1 **Risposta D** - La Academy of Nutrition and Dietetics (la principale organizzazione di nutrizionisti degli Stati Uniti e la più grande al mondo), la British Dietetic Association (la maggiore associazione di nutrizionisti del Regno Unito) e la SINU (Società italiana di nutrizione umana) affermano che una dieta vegana ben pianificata è adatta a tutte le fasi della vita: gravidanza, allattamento, infanzia, adolescenza, vecchiaia.
- 2 **Risposta A** - Secondo le raccomandazioni delle principali società scientifiche, l'unica integrazione indispensabile per chi segue queste diete è la vitamina B12. La vitamina B12 non viene prodotta dalle piante, ma viene sintetizzata da batteri nel terreno o nell'apparato digerente di alcuni ruminanti. Neanche gli animali la producono: la assorbono, concentrandola poi nelle loro carni, nel latte o nelle uova.
- 3 **Risposta B** - I legumi sono ricchi di ferro, in particolare le lenticchie.. Ma anche ceci o cannellini: 200 g cotti forniscono lo stesso quantitativo di ferro di una bistecca di manzo (200 g). Con il corretto apporto di legumi, non si rischia una carenza di ferro.
- 4 **Risposta C** - La Academy of Nutrition and Dietetics e la SINU affermano che in una dieta vegana il fabbisogno di proteine è soddisfatto o superato se la dieta è molto varia e se il fabbisogno calorico giornaliero è adeguato. A un adulto, oltre a variare, basta consumare ogni giorno cibi ricchi di proteine come legumi e/o derivati dalla soia in almeno due pasti (in quantità giornaliera pari a un vasetto di legumi).
- 5 **Risposta A** - Senza pesce, il fabbisogno di omega-3 giornaliero si soddisfa con 2 cucchiaini di olio di semi di lino o con 30 g di noci (7-8 noci). Le mandorle hanno pochi omega-3: per raggiungere la dose giornaliera bisogna mangiarne circa 300 g.
- 6 **Risposta D** - Il colesterolo assunto con un'alimentazione vegana è pari a zero, nessun vegetale lo contiene.
- 7 **Risposta B** - I vegani non hanno un maggior rischio di sviluppare l'osteoporosi, né altri problemi tipici dell'età avanzata. Anzi, secondo l'Academy of Nutrition and Dietetics, rispetto a un'alimentazione onnivora, dieta vegana e vegetariana possono apportare benefici nei confronti di diverse malattie croniche, con una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, di cancro e di sviluppare diabete di tipo 2.
- 8 **Risposta C** - L'alimentazione vegana si differenzia da una onnivora soprattutto perché sostituisce carne e pesce con legumi: questi hanno un costo inferiore rispetto a pesce e carne. L'unica integrazione necessaria in una dieta a base vegetale riguarda la vitamina B12, ma il costo non incide sulla spesa.
- 9 **Risposta A** - Rispetto agli alimenti di origine animale (inclusi i latticini e le uova), la produzione di alimenti vegetali, come frutta e verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi produce minori emissioni di gas serra e richiede un minor impiego di acqua. Le diete a base vegetale possono ridurre l'impatto ambientale associato al consumo di alimenti di origine animale.
- 10 **Risposta D** - Il peso corporeo è il risultato del bilancio energetico tra quanta energia introduciamo (con gli alimenti) e quanta energia viene spesa (con le attività motorie e intellettuali, e per il funzionamento del nostro organismo). Per dimagrire, quindi, si deve instaurare un deficit calorico e ciò vale per tutte le diete. La scelta di una dieta ipocalorica vegana è vantaggiosa perché frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi oleosi contengono fibre, che saziano e danno una sensazione appagante, tenendo lontana la fame.

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

Ecco come sei...



Da 0 a 4 punti:

**PIGRO**

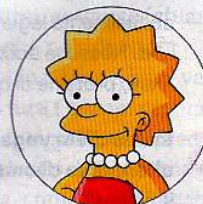
Come Homer Simpson sei fan del barbecue e del cibo senza troppi pensieri etici o green. Abbandona la pigrizia e informati!



Da 6 a 12 punti:

**INFORMATO**

Cerchi come Marge Simpson di capire i gusti di tutti: cucini le braciole per tuo marito, ma comprendi e rispetti la scelta veggy di tua figlia. Brava!



Da 14 a 20 punti:

**PREPARATO**

Sei come Lisa Simpson, che è riuscita a spiegare e far accettare la sua scelta veggy a tutta la sua pazza famiglia. Avanti tutta!



### > **Senza latticini si rischia una carenza di calcio?**

Il calcio è un minerale presente abbondantemente nel suolo: passando attraverso le radici, si va a concentrare in numerosi alimenti vegetali. Gli animali non lo producono, ma concentrano nel latte il calcio presente nell'erba di cui si cibano. I vegetali più ricchi di calcio sono le verdure della famiglia delle crucifere (broccoli, verza, cavolo nero, cime di rapa, rucola) e le verdure verdi in foglia. Ne sono una buona fonte anche i carciofi e gli agretti o barba di frate. Sono ricchi di calcio anche le mandorle, il sesamo e le relative creme (tahina e crema di mandorle) e i fichi essiccati. A parità di peso, sesamo e Parmigiano Reggiano hanno la stessa quantità di calcio. Anche i legumi contengono calcio: tra questi la soia è la più ricca. È possibile quindi assumere dal mondo vegetale calcio in modo "naturale", senza necessariamente ricorrere a prodotti arricchiti.

### **Servono integratori?**

Chi segue una dieta vegetariana o vegana, a qualsiasi età, deve necessariamente ricorrere a un'integrazione di vitamina B12 (cianocobalamina), per non incorrere in una carenza. Rispetto a una dieta onnivora, è l'unico integratore che va assunto. La vitamina B12, infatti, non è un componente degli alimenti vegetali, ma è presente nei muscoli e nel fegato degli animali e in minima parte nei loro derivati (come latte e uova). Attenzione, le alghe non possono essere considerate una fonte affidabile di vitamina B12 per l'uomo perché possono contenere analoghi della vitamina inattivi, cioè che non hanno funzione: serve l'integrazione anche se si consumano alghe.

### **Chi non mangia pesce ha carenze di grassi omega-3?**

Se non si consuma pesce, il modo più semplice per assumere gli omega-3 è quello di prendere due cucchiaini di olio di semi di lino al giorno, per esempio usandolo per condire le verdure (meglio

## **80 g di rucola contengono tanto calcio quanto due bicchieri di latte**

se tiepide oppure fredde, gli omega-3 sono molto sensibili al calore). In alternativa mangia 6-8 noci oppure i semi di lino e di chia (vanno macinati).

### **Sono complicate da seguire?**

Per seguire una dieta vegetariana o vegana non serve né studiare manuali di nutrizione e di cucina, né fare calcoli difficili o passare ore e ore a spadellare. Pensaci: alcuni piatti della nostra tradizione sono completamente vegetali come la pasta al pomodoro e all'arrabbiata, la pasta e fagioli, la polenta, i carciofi alla romana, la caponata siciliana, la focaccia e la farinata ligure, senza contare le minestre e le zuppe di legumi...

### **L'alimentazione onnivora è più equilibrata di una vegetariana o vegana?**

No. Spesso si dà per scontato che un'alimentazione onnivora sia automaticamente anche sana e bilanciata. Non è così. La dieta onnivora deve tenere conto della piramide alimentare per essere salutare. Così come una dieta a base vegetale fatta di patatine fritte, gelati di soia, bibite gassate, burger crocchette e cotolette vegetali non è comunque bilanciata perché troppo ricca di zuccheri, sale e grassi e con pochissime vitamine e minerali.

A prescindere dalla dieta - ricorda - gli

alimenti e i piatti lavorati e trasformati dovrebbero essere consumati solo occasionalmente.

### **Le diete a base vegetale fanno perdere peso?**

Per perdere peso occorre che nell'organismo si instauri un deficit calorico, cioè l'energia che introduciamo con gli alimenti dev'essere inferiore a quella che consumiamo sia a riposo (per mantenere in funzione tessuti e organi) sia durante l'attività. Se così avviene, il corpo utilizza le proprie riserve per far fronte alle richieste energetiche e si ha una perdita di peso.

La dieta vegana e quella vegetariana non sono di per sé ipocaloriche, come non lo è la dieta mediterranea.

C'è però da dire che, dalla letteratura scientifica emerge che i vegani, per stile di vita e dieta, risulterebbero quelli più magri (rispetto a chi segue altri modelli alimentari). Un vantaggio in termini di salute: l'eccesso di peso è associato a diverse patologie (malattie cardiovascolari, diabete, alcuni tipi di tumore...). Se si vuole dimagrire, scegliere una dieta ipocalorica vegana può avere i suoi vantaggi: frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi oleosi contengono fibre saziano tenendo lontana la fame. Al contrario, gli alimenti di derivazione animale sono privi di fibre e ricchi di grassi. 🍓

Lo dicono  
gli studi



**VEGANA E  
VEGETARIANA**

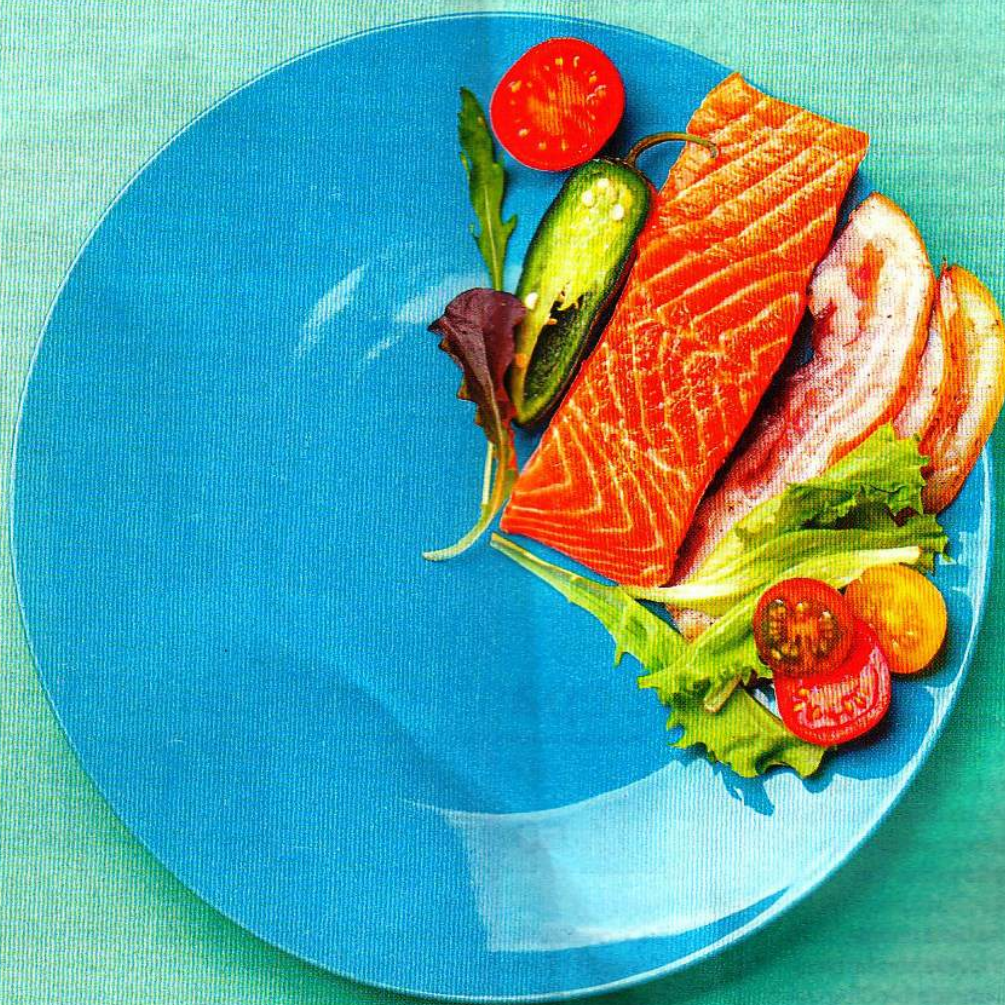
Queste diete sono associate a una riduzione del rischio di patologie cardiovascolari



# Se digiuni

## vivi meglio?

Benessere, longevità, dimagrimento. Sono le promesse del digiuno intermittente. Ma quanto c'è di vero e quanto invece è solo uno slogan di moda? Facciamo il punto.





Calcola  
il tuo indice



HAI QUALCHE  
CHILLO IN PIÙ?

Per saperlo calcola  
l'indice di massa  
corporea.  
Trovi lo strumento  
sul nostro sito

In un tempo in cui obesità e sovrappeso sono diventati un'emergenza globale - stando agli ultimi dati rilasciati dall'Organizzazione mondiale della sanità, coinvolge il 39% della popolazione sopra i 18 anni - le strategie per abbassare questa percentuale e le nuove metodiche per ottenere dimagrimento e salute suscitano molto interesse nell'opinione pubblica.

Attualmente tra quelle più gettonate ci sono le diete che prendono spunto da una pratica antica quanto l'uomo: il digiuno. Durante la pandemia, ad esempio, il regime alimentare *dinner cancelling*, che ha come fulcro il digiuno a cena, è stato portato alla ribalta dallo showman Fiorello (che sembra averlo seguito per rimettersi in forma), diventando in breve tempo di moda. Più recentemente, di "digiuno intermittente" ha parlato l'immunologa Antonella Viola in una intervista a Repubblica, all'interno di un discorso più ampio su di come far coincidere longevità e salute in modo sostenibile partendo dalla prevenzione, adottando corretti stili di vita per preservare il più possibile la salute soprattutto negli ultimi ventitrent'anni di vita. Ma quanto sono solide le basi scientifiche su cui si basa questo approccio così popolare?

Un articolo molto dettagliato uscito sulla rivista online *Scienza in rete* ha fatto il punto esaminando le prove disponibili a favore e contro, giungendo alla conclusione che i dati sono ancora troppo discordanti per gridare al miracolo. In effetti non c'è unanimità nella comunità scientifica: per quanto riguarda il dimagrimento a fare la differenza è essenzialmente la restrizione calorica, non il modo con cui si abbattono le calorie (gli studi dimostrano che il grado di dimagrimento è paragonabile a quello ottenuto con altri schemi dietetici). Anche l'impatto sulla salute è incerto (abbassamento dei parametri di rischio cardiovascolare e metabolico come pressione, trigliceridi, colesterolo, insulina o glicemia) e dipende dal tipo di digiuno praticato.

## Il digiuno intermittente è il nuovo sacro graal di salute e longevità. Ma è ancora tutto da verificare

### Una dieta a ritmo biologico

Secondo i fautori di questo schema alimentare, una dieta che concentra i pasti (colazione, pranzo, cena e spuntini) nell'intervallo di 6-8 ore e che prevede il digiuno per il resto del tempo, incontrerebbe meglio i ritmi circadiani, cioè i ritmi scanditi dai diversi ormoni che regolano i nostri comportamenti e le funzioni fisiologiche del corpo, sensibili a vari stimoli, dal ciclo luce-buio all'alimentazione. L'allineamento tra ritmi dell'organismo e pasti, recherebbe benefici all'organismo e in ultima analisi, longevità e buona salute. Tuttavia chi lo ha già messo in pratica con beneficio puntualizza il fatto che non si tratta di un regime da seguire quotidianamente, né una misura adatta a tutti e riconosce che ognuno di noi ha una diversa tolleranza al protrarsi del digiuno e che conoscere i propri ritmi e le proprie esigenze è sempre la formula migliore.

### Un'idea non proprio nuova

Sono tante le forme di digiuno intermittente proposte nel corso degli anni, dalla dieta *dinner cancelling* proposta dal personal trainer tedesco Dieter Grabbe, all'*alternate day fasting*, al *whole day fasting*, arrivando alla dieta mima-digiuno, con periodi prolungati di quasi-digiuno ogni 3-4 mesi. Il concetto alla base del cosiddetto digiuno intermittente è il *time restricted feeding*, ovvero "alimentazione a tempo limitato", un sistema che prevede la stessa routine alimentare ogni giorno o solo in alcuni giorni della settimana: in pratica

si deve assumere cibo soltanto in una certa finestra oraria (ad esempio 7-15 o 8-16), mentre le altre ore vanno lasciate al digiuno. Se ad esempio si fa colazione alle sette del mattino, lo spuntino potrebbe essere più o meno alle nove, il pranzo alle undici, la merenda alle tredici e la cena alle quindici.

In alcuni di questi schemi alimentari, poi, durante la fase di "digiuno" è consentito bere acqua, tè o caffè non zuccherato e, in alcuni casi, anche piccole quantità di cibo, con un minimo apporto calorico.

### Gli studi più promettenti? Solo sugli animali

Gli studi sui modelli animali (topi e primati) che hanno indagato gli effetti del digiuno (inteso come riduzione in varie modalità del 20-30% del fabbisogno calorico quotidiano) sulla salute e sulla riduzione di peso concordano sui benefici di questa pratica. In particolare, si è visto che quando si prolunga il tempo in cui l'assunzione di cibo è scarsa o nulla (di sera o durante la notte) il peso cala e si assiste a un miglioramento della salute. Una delle prime prove degli effetti benefici del digiuno, derivano da una ricerca del 1997, pubblicata sulla rivista scientifica *New England Journal of Medicine*. Questo studio concludeva che, nei topi di laboratorio, la riduzione di cibo migliorava l'aspettativa di vita e rallentava i processi di invecchiamento. Da allora sono stati condotti centinaia di studi sugli animali sui diversi regimi di digiuno intermittente e tutti hanno individuato tra i principali effetti positivi >



>

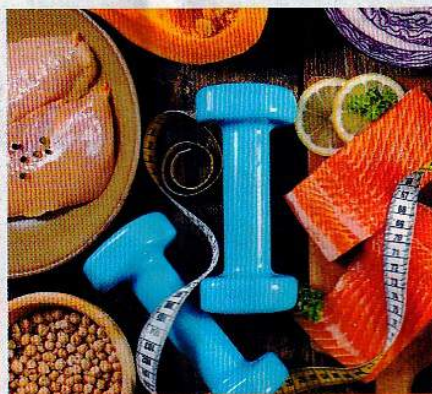
il calo di produzione di alcuni ormoni e proteine coinvolti nei processi di invecchiamento cellulare, che hanno favorito i processi riparativi e rigenerativi delle cellule. Negli anni si è poi capito come in questo tipo di studi uno dei fattori essenziali fosse la caratteristica dei roditori che, messi davanti a una quantità di cibo sufficiente per l'intera giornata, la consumavano in poche ore, trascorrendo il resto del giorno a digiuno fino al pasto successivo.

### Discordanti quelli sull'uomo

Visti i risultati positivi di questo schema alimentare sugli animali, la ricerca scientifica si è quindi spostata sull'uomo per verificare se anche sull'essere umano si possono ottenere gli stessi benefici sia sulla perdita di peso, sia rispetto al miglioramento dei fattori di rischio cardiovascolari e metabolici. Diverse revisioni della letteratura scientifica su questo argomento concludono dicendo che i dati attualmente a disposizione non sono sufficienti a trarre le medesime conclusioni: le persone coinvolte negli studi sono ancora poche e il periodo di valutazione è troppo corto. In definitiva, per capire se digiunare possa essere davvero una buona opzione è necessario aspettare per avere evidenze attendibili, soprattutto sul lungo termine.

Una recente analisi pubblicata su *Nature Endocrinology*, ha concluso che:

- le tre forme principali di digiuno intermittente (digiuno a giorni alterni, dieta 5:2, cioè il digiuno per due giorni a settimana, consecutivi o meno, e l'alimentazione a tempo limitato che implica l'assunzione dell'intero apporto calorico quotidiano in una finestra ristretta della giornata) producono una perdita di peso da lieve a moderata, per brevi periodi (8-12 settimane);
- la capacità di questi protocolli di aiutare a gestire il peso sul lungo termine è ancora poco conosciuta;
- il grado di perdita di peso raggiunto con il digiuno intermittente è pari a quello raggiunto con gli approcci dietetici tradizionali;



## Sane abitudini

**Non esistono scorciatoie:** la strada per stare bene è fatta di cibo fresco, semplice e vario, attività fisica leggera ma quotidiana, stile di vita sano, senza alcol e fumo.

**Oltre alla dieta, fai attività fisica.** La giusta alimentazione deve essere abbinata a una buona e regolare attività fisica (ad esempio camminare un po' di più, salire le scale a piedi, usare la bici) cercando di arrivare ad almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno, anche spezzata in tranches da 10 o 15 minuti. Uno sport, praticato con moderata intensità 2 o 3 volte la settimana (nuoto, marcia e bicicletta sono adatti a tutti), permette di smaltire i grassi di riserva delle cellule adipose. Bisogna evitare, invece, sforzi sporadici e molto intensi.

**Cerca sempre l'equilibrio.** Una buona dieta - dimagrante o no - deve essere ben equilibrata. Questo significa che: il 60-70% delle calorie deve essere fornito dai carboidrati (pasta, riso, cereali); il 10-15% dalle proteine (carne, pesce, uova); il 15-30% dai grassi.

**Mai escludere un alimento.** Anche in una dieta dimagrante, non va esclusa totalmente nessuna categoria di alimenti. Vanno solo diminuite le dosi. Inoltre è importante bere molto: un adulto deve bere almeno due litri di acqua al giorno.

- l'impatto sui parametri di rischio cardiovascolare e metabolico è ancora incerto. Mentre alcuni studi hanno dimostrato miglioramenti nella pressione sanguigna, colesterolo, trigliceridi e resistenza insulinica, altri non hanno riscontrato effetti positivi.

### A che prezzo?

Il digiuno intermittente è generalmente sicuro e produce pochi effetti avversi gastrointestinali, neurologici, ormonali o metabolici. Tuttavia, i meccanismi di compenso che l'organismo mette in atto di fronte a una situazione di digiuno sono sicuri se di breve durata: se si prolunga eccessivamente, vengono messi a dura prova cuore e arterie, impoveriti ossa e muscoli e può essere compromessa la funzione renale. Inoltre, vanno considerati anche gli aspetti psicologici e sociali: questi schemi alimentari possono portare a una relazione non sana con il cibo, ad esempio ad abbuffarsi nelle ore in cui è concesso mangiare, e priva chi li pratica di un rito importante, come quello di sedersi a tavola con gli altri. Sono poi sconsigliati alle donne in gravidanza e in allattamento; agli adolescenti in fase di crescita; alle persone che soffrono di malattie come il diabete di tipo 1 e agli anziani. Per ridurre il sovrappeso e migliorare i fattori di rischio cardiovascolari, quindi, meglio fare una dieta personalizzata facendosi assistere da un dietologo o da un nutrizionista. ❤



### Diete a confronto

Sul nostro sito analizziamo i pro e i contro delle diete dimagranti più diffuse e di moda, da quelle iperproteiche a quelle più tradizionali. Se vuoi sapere cosa ne pensano i nostri esperti digita

[www.altroconsumo.it/diete](http://www.altroconsumo.it/diete)