

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA
Alimenti e Nutrizione, spiega che le diete
intermittenti possono funzionare solo sotto
stretto controllo di uno specialista

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA



La chiamano fasting o dieta cancella cena, non è dannosa SE.. fatta da uno specialista e non seguendo le app!

L'estate si sa concilia l'aperitivo, la cena con le amiche e le uscite fuori ma, dopo lo sgarro la domanda alla nostra nutrizionista di fiducia è quasi automatica: "dottoressa come recupero?" Gli inglesi la chiamano "fasting" e negli ultimi anni è diventata una vera e propria moda tanto che abbondano anche le app per praticare la dieta del digiuno intermittente: le più famose si chiamano Simple, Fastic, BodyFast Digiuno intermittente. Questo fenomeno, complice il marketing dei bibitoni miracolosi quanto inutili, spopola sui social e esperti e associazioni di consumatori lanciano l'allarme: di per se queste diete non sono dannose ma occorre che siano prescritte e bilanciate all'interno di un programma alimentare realizzato da professionisti, soprattutto quando il target colpito dal messaggio divulgato su instagram, facebook o tiktok è molto giovane o già affetto da disturbi alimentari.

RAS,



dottorssa **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA**

Le pratiche del digiuno controllato e del digiuno intermittente sono oggi suggerite da molti esperti nutrizionisti, sebbene sull'argomento si tende a essere molto cauti perché non esiste, ancora, una vasta letteratura medica in materia: alcuni studi recenti ne hanno confermato i benefici, se praticata in sicurezza e con la guida di un esperto, ma sono ancora troppo pochi per avere un quadro più generale. Perché funziona? Come riportato di recente su [lo Donna](#) «**Il digiuno intermittente funziona perché, per alcune persone, questa modalità può essere più facile da gestire rispetto a un regime dietetico che prevede una continua restrizione calorica e i risultati possono essere ottimi per chi lo pratica in modo adeguato**», spiega la dottorssa **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA – Alimenti e Nutrizione** e docente di Comunicazione in Nutrizione nel corso di laurea in Scienze della Nutrizione Umana Facoltà di Medicina Tor Vergata.



**ESTATE E STRAVIZI ALIMENTARI, CHE FARE? LA
DOTTORESSA [VALENTINA MECONIO](#) CI AIUTA A RISPONDERE AL QUESITO**



Valentina Meconio, biologa nutrizionista

“Anche ai più rigorosi, sarà capitato di concedersi qualche stravizio alimentare, specialmente durante il periodo estivo dove non mancano occasioni di feste con gli amici, giornate fuori porta, pranzi al mare e ferie. I sensi di colpa, dunque, non si fanno attendere e ci si chiede come fare per riportare ordine in un organismo che è stato esposto a quantità di cibo ben superiori rispetto alla normale routine. E' importante non lasciarsi prendere dal panico e applicare quelle soluzioni estreme che non fanno altro che peggiorare la situazione”.

COME CI SI DEVE COMPORTARE PER RIEQUILIBRARE GLI ECCESSI?

“Riuscire a recuperare dopo un periodo di “eccessi” è possibile: basta seguire alcuni semplici consigli. Innanzitutto è importante comprendere che il peso in più non è tutto “grasso” ma spesso è solamente ritenzione di liquidi dovuta all’alto consumo di carboidrati. Infatti questi liquidi si perderanno rapidamente nei giorni successivi allo “sgarro” riprendendo la consueta abitudine alimentare. Una sola risposta valida per tutti non esiste. Inevitabilmente, di conseguenza, sono in molti ad affidarsi al [«fai-da-te»](#). Una scelta che

non rappresenta però la soluzione, ma che, al contrario, può costituire un'insidia. Soprattutto nel caso della [dieta del digiuno intermittente](#), i cui potenziali benefici sono stati indagati in un documento pubblicato nei giorni scorsi sul ***New England Journal of Medicine***.

Il digiuno di per sé, rappresenta un notevole “shock” per l'organismo che di conseguenza reagisce con un globale scombussolamento corporeo. E' quindi corretto seguire qualche giorno di dieta ipocalorica che stimoli il metabolismo. A tal proposito è meglio prediligere le proteine ai carboidrati , consumare molta fibra tra cui frutta e verdure crude che consentono di liberare il corpo dalla ritenzione idrica e dalle scorie accumulate durante l'eccesso calorico. Ricordiamoci che è sempre meglio evitare di saltare i pasti , al fine di mantenere un metabolismo sempre attivo e in grado di consumare calorie”.



Photo by [Heather Barnes](#) on [Unsplash](#)

DOTTORESSA, PUÒ INDICARE AI LETTORI UNA GIORNATA TIPO, POST ABBUFFATA? COSA METTIAMO NEL PIATTO?

“Certamente, ecco alcune semplici indicazioni: iniziamo la giornata con una colazione a base di yogurt magro e crusca d'avena, si allo spuntino con frutta fresca e frutta secca. A pranzo e cena, bilanciamo i nutrienti con proteine a basso contenuto di grassi come carni bianche, pesce bianco. Verdure e una fetta di pane integrale e il nostro organismo ci ringrazierà!” Importantissimo, lo dico sempre alle mie pazienti, ricordarsi di bere almeno 2 lt di acqua al giorno aiutandosi anche con le tisane fredde drenanti a base di finocchio, ribes nero, tè verde... Anche un buon allenamento può aiutare nella ripresa del peso forma , per

chi può va benissimo unire l'allenamento con i pesi abbinato ad un'attività di tipo aerobico (cardiovascolare). Per i più fortunati che abitano nelle zone di mare è molto utile approfittare delle prime ore del mattino o dopo il tramonto per una lunga passeggiata in riva al mare” .

RASSEGNA STAMPA