

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

BREVI DIGIUNI ANTI OBESITÀ

È possibile che periodi di digiuno intermittente aiutino a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale. Questo indurrebbe un migliore controllo del peso eccessivo. Brevi interruzioni dello schema, per esempio durante i fine settimana, sarebbero ininfluenti. È quanto risulta da due studi pubblicati sulla rivista *Cell Metabolism*, che sono stati condotti sui topi.

In un primo studio viene mostrato che l'accesso al cibo, limitato nel tempo ma non nella quantità, attenua le malattie metaboliche. Il digiuno intermittente fa regredire negli animali l'obesità e le malattie metaboliche, incluso il diabete di tipo 2, la steatosi epatica e l'ipercolesterolemia. Questo avviene anche se gli animali sono nutriti con un'alimentazione obesogenica. Inoltre, i benefici sono proporzionali alla durata del digiuno. Gli effetti protettivi sono mantenuti se lo schema di accesso al cibo limitato nel tempo è abbandonato durante i weekend.

In un secondo studio si mostra che nei topi la flora intestinale è molto dinamica e la sua composizione fluttua ciclicamente nell'arco della giornata. I brevi periodi di digiuno rafforzano queste fluttuazioni cicliche.

Secondo gli autori degli studi, per valutare l'impatto della flora intestinale sul metabolismo dell'ospite, potrebbe essere importante non solo il tipo di alimentazione, ma anche lo schema dei pasti. Occorreranno altri studi per valutare l'efficacia del digiuno anche nelle persone.

Fonte:

-Chaix, Amandine, et al. "Time-Restricted Feeding Is a Preventative and Therapeutic Intervention against Diverse Nutritional Challenges." *Cell metabolism* 20.6 (2014): 991-1005.

-Zarrinpar, Amir, et al. "Diet and Feeding Pattern Affect the Diurnal Dynamics of the Gut Microbiome." *Cell metabolism* 20.6 (2014): 1006-1017.