

Fonte dati

National Institutes of Health - Carol Torgan, Ph.D.

IL DIGIUNO PUO' AVERE EFFETTI BENEFICI SUL NOSTRO CORPO?

La restrizione dietetica su studi in animali, ha mostrato in diverse occasioni effetti benefici sui soggetti trattati; la forma più estrema in questi modelli di studio presuppone il consumo di sola acqua.

Il Dr Valter Longo dell'Università del South California ha studiato come poter sviluppare diete che sfruttano i benefici dello stato di digiuno senza però i rischi collegati.

ricerca finanziata da NIH's National Institute on Aging (NIA). I cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista Cell Metabolism 7/07/2015.

Il gruppo ha testato cicli di dieta/digiuno prima in organismi unicellulari semplici, quindi in topi e poi su persone, in particolare 19 soggetti adulti sani.

Il gruppo di soggetti ha assunto una dieta vegetariana appositamente sviluppata il cui apporto calorico variava tra il 34 -54% di quello normale con almeno 9–10% proteine, 34–47% carboidrati, e 44–56% grassi, per 5 pasti al mese per 3 mesi (3 cicli), ritornando poi alla loro normale dieta.

Rispetto al gruppo di controllo tale dieta ha migliorato il livelli di glucosio ematico, e ha ridotto il peso corporeo, ha ridotto il livelli di Proteina C-reattiva (marker per rischi cardiovascolari).

Gli effetti collaterali rilevati sono stati una certa stanchezza, debolezza e emicrania, anche se di lieve entità e su pochi soggetti.

LA PRATICA DI DIGIUNO PUO' PORTARE A BENEFICI, SOLO SE CONDOTTA IN CONDIZIONI CONTROLLATE ANCORA DA SVILUPPARE IN FUTURE RICERCHE, SU CAMPIONI DI POPOLAZIONE PIU' AMPLI