Sembra facile dimagrire, non altrettanto mantenere i risultati

Data 24 novembre 2026
Categoria professione

Diverse sono le strategie usate per dimagrire. Ci si e' quindi chiesto se l'abbinamento di tecniche dietetiche (digiuno intermittente) e incremento di attivita' fisica con allenamenti strutturati possa avere un effetto sinergico. Sembrerebbe di si', ma con qualche problema…

Dei ricercatori spagnoli hanno pubblicato su Nature Communications i risultati di uno studio che ha coinvolto 187 adulti con obesità, divisi in gruppi. Lo studio è durato 12 settimane e tutti i partecipanti hanno ricevuto indicazioni sulla dieta mediterranea e sull'attività fisica. Il digiuno intermittente prevedeva il consumo dei pasti all'interno di una finestra giornaliera di otto ore, mentre il programma di allenamento comprendeva esercizi di forza e attività aerobica ad alta intensità.

L'obiettivo principale era anche verificare gli effetti degli interventi sul grasso accumulato nel fegato, misurato mediante risonanza magnetica, e sulla salute cardiovascolare.

Dopo 12 settimane, i partecipanti che hanno seguito il digiuno intermittente, sia da solo che associato all'esercizio fisico hanno perso più peso rispetto al gruppo di controllo. I risultati migliori sono stati osservati in chi ha associato le due tecniche miste, con una perdita di peso media di 2,2kg, con una riduzione più marcata della massa grassa e una migliore efficienza cardiorespiratoria.

Uno degli aspetti più interessanti dello studio riguardava la valutazione del grasso epatico, assunto come riferimento del grasso corporeo: e' stata evidenziata una diminuzione di questo parametro in tutti i gruppi, ma senza una differenza significativa tra i diversi interventi. Non è emerso, quindi, un vantaggio complessivo della combinazione delle due strategie rispetto alle cure standard per quanto riguarda questo specifico esito.

Il vero problema e' emerso dal follow-up condotto un anno dopo la conclusione dell'intervento: non sono state riscontrate differenze tra i gruppi nelle variazioni del grasso epatico, e **anche i vantaggi sul peso e sugli altri benefici corporei osservati al termine delle 12 settimane non erano più rilevabili.**

Conclusioni:
Lo studio suggerisce che il digiuno intermittente associato all'attività fisica può essere una strategia efficace per migliorare peso, composizione corporea e forma fisica nel breve periodo. Per ottenere benefici duraturi, però, non basta un programma di poche settimane: servono cambiamenti dello stile di vita che possano essere mantenuti nel tempo.

Considerazionipersonali
Moltissimi medici, senza essere grandi ricercatori, si sono resi conto da molto tempo che perdere peso, nel breve periodo e' relativamente facile, ma che molto spesso (o "quasi sempre") il beneficio si perde dopo un breve periodo di tempo. E questo effetto si e' riscontrato anche con i recentissimi trattamenti farmacologici, apparentemente miracolosi ma anch'essi spesso transitori (v.sotto). Lo studio rischia di somigliare un po' alla scoperta dell' acqua calda…

Diverse sono le tecniche utilizzabili per dimagrire, pero' occorre capire che poi bisognerebbe continuare ad usarle per quasi tutta la vita.

DZ

http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=3103
https://www.sanitainformazione.it/obesita-digiuno-intermittente-ed-esercizio-fisico-favoriscono-la-perdita-di-grasso/