Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

È vero che digiunare fa bene alla salute?

Lun 02/03/2020 - 12:20

Dopo il Carnevale, precisamente il mercoledì delle ceneri, comincia il tradizionale periodo di Quaresima, e con essa un eventuale periodo di digiuno. Il digiuno, inteso in senso terapeutico, consiste nel rinunciare volontariamente agli alimenti solidi e ai generi di conforto per un tempo limitato. “Il digiuno può offrire al corpo e allo spirito una pausa benefica dagli eccessi e dalla sovrabbondanza”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Nel farlo, tuttavia, è importante osservare un paio di cose molto importanti; ad esempio, bisognerebbe digiunare soltanto se si sta bene e se si gode di buona salute”.
I bambini, gli anziani, le donne in stato di gravidanza o che allattano, le persone sottopeso e i malati non dovrebbero digiunare, o semmai solo sotto stretto controllo medico.
Chi si astiene dal cibo per la prima volta, dovrebbe farlo per un massimo di cinque giorni; chi ha già esperienza, potrà digiunare anche fino a dieci giorni.
Idealmente si prepara il proprio corpo al digiuno con uno o due giorni di alleggerimento. Il primo giorno di digiuno vero e proprio si consiglia di effettuare anche una pulizia dell'intestino. Al termine del periodo di digiuno si dovrebbe ricominciare a mangiare con cautela, assumendo cibi in quantità ridotte e facilmente digeribili.
Osservare un digiuno terapeutico non significa astenersi completamente dal cibo. Ogni giorno, infatti, andrebbero assunte almeno tra le 250 e le 500 kilocalorie per evitare che la massa muscolare si riduca troppo. Durante il periodo di digiuno, inoltre, è importante bere molto: acqua, tè non zuccherato, brodi vegetali leggeri oppure succhi di frutta e verdura molto diluiti.
Per quanto possibile, occorrerebbe evitare situazioni di stress e dedicare del tempo al relax e a moderate attività fisiche. All'inizio del periodo di digiuno, solitamente il secondo e il terzo giorno, possono presentarsi mal di testa, leggeri capogiri, malumore e disturbi del sonno.
Il digiuno non è consigliato come dieta per dimagrire: benché porti a una temporanea perdita di peso, infatti, senza un cambiamento delle proprie abitudini alimentari si torna poi, presto al peso di partenza.
Il digiuno può ridurre la pressione sanguigna o livelli di colesterolo o di glucosio nel sangue troppo elevati e svolge anche effetti antinfiammatori. Per alcune patologie, come i reumatismi, l'ipertensione o la sindrome metabolica, può essere sensato ricorrere al digiuno come terapia seguita da un medico.