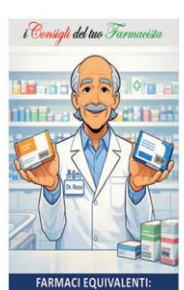
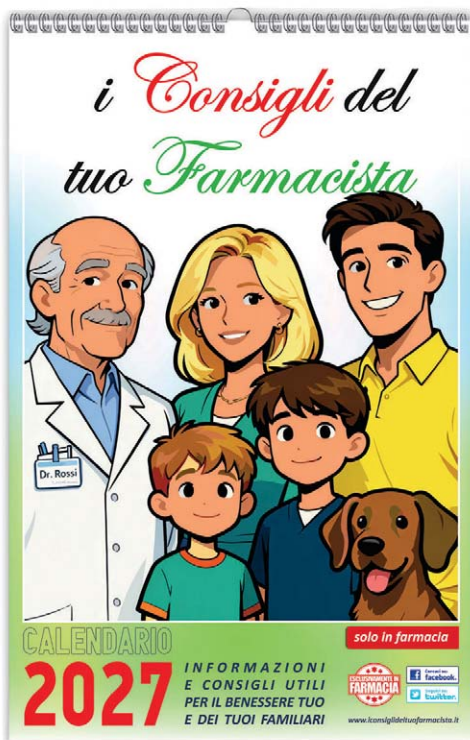


04_M_12_01

I consigli del farmacista



FARMACIA ESEMPIO
 DOTT. ANDREA ESEMPIO
 PRODOTTI DIETETICI E PER L'INFANZIA - DERMOCOSMETICI - OMEOPATIA - FITOTERAPIA
 MISURAZIONE PRESSIONE - AUTOMATISTE SANVUS - ELETTROMEDICALI
 SASSUOLO - VIA MARTINI, 25 - TEL. 051.25.25.25 - INFO@MARTINFARMACIA.IT - WWW.MARTINFARMACIA.IT

GENNAIO 2027

DIGIUNO INTERMITTENTE:
 I benefici dell'alimentazione circadiana
 Negli ultimi anni il digiuno intermittente è diventato uno degli approcci alimentari più discussi e seguiti. Più che una dieta tradizionale, si tratta di un modello organizzativo dei pasti, non impone cosa mangiare, ma quando farlo. Il principio è semplice: si alternano periodi in cui si mangia a periodi di digiuno controllato. La formula più diffusa è il 16/8, che prevede 16 ore di digiuno e una finestra alimentare di 8 ore. In pratica, si concentra l'alimentazione in mezzogiorno e la sera, eliminando la colazione e gli spuntini notturni. Esistono però varianti più flessibili, come il 14/10, spesso consigliato a chi si avvicina per la prima volta a questo metodo. Tra i benefici più citati vi sono il miglior controllo dei livelli di insulina, una maggiore facilità nel ridurre l'appetito e il calo di peso, e una sensazione di maggiore lucidità mentale. Per molte persone, il digiuno intermittente aiuta anche a ridurre la fame nervosa e l'abitudine a mangiare fuori pasto. È importante però sottolineare che non è una soluzione universale. Il digiuno intermittente non deve mai trasformarsi in una privazione eccessiva o in una ossessione per mangiare in modo disordinato durante la finestra alimentare. La qualità dei cibi rimane fondamentale: optare a pranzo, verdura, grassi buoni e carboidrati equilibrati. Un altro aspetto centrale è l'idratazione. Anche durante il digiuno è essenziale bere acqua, tisane o caffè amaro, evitando bevande zuccherate. In conclusione, il digiuno intermittente può essere uno strumento efficace e sostenibile se adottato alla propria esigenza e condizioni di salute. Come per ogni cambiamento alimentare, la gradualità e l'ascolto del proprio corpo restano le chiavi per ottenere benefici reali e duraturi.