



I disturbi di una dieta ad intermittenza

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



I disturbi di una dieta ad intermittenza

§§§googlestart§§§

Un effetto simile alle sostanze stupefacenti quello causato da una **dieta ad intermittenza**, ovvero una [dieta](#) in cui si fa una sorta di altalena tra **dieta ipocalorica** e **dieta ipercalorica**, con conseguenze molto gravi. La sconcertante notizia, che interessa tanti soggetti che si sottopongono ad un tale stile alimentare, proviene direttamente dalla Boston University School of Medicine (BUSM), dove uno studio coordinato da due italiani, Pietro Cottone e Valentina Sabino, in collaborazione con Luca Steardo (la Sapienza di Roma), ha messo in rilievo che l'alternanza di periodi dietetici opposti potrebbe favorire la dipendenza da cibo con un conseguente rischio di obesità ed altre malattie facenti parte del regime alimentare.

I nostri ricercatori hanno studiato le risposte neurobiologiche di 155 pazienti divisi per gruppi: il gruppo di controllo è stato sottoposto ad un'alimentazione regolare, invariata, quindi, per tutta la durata del test, mentre, il gruppo sottoposto al "vero e proprio studio" è stato sottoposto ad un'alimentazione sregolata, divisa in due giorni di assunzione di cibi ricchi di zuccheri e da due giorni di assunzione di cibi più equilibrati in termini nutrizionali. §§§googlemean§§§ La sperimentazione sui pazienti si è protratta per alcune settimane, dopo le quali i ricercatori si sono accorti che i pazienti appartenenti al gruppo sottoposto ad una dieta ad intermittenza sono soggetti a [stress](#) d'ansia e ad un rifiuto di un'alimentazione equilibrata, alla quale si attenevano in precedenza senza determinati problemi.

Attraverso lo studio delle risposte neurologiche, i ricercatori sono arrivati a scoprire che i sintomi dell'astinenza da una dieta ipocalorica sono legati per lo più ad un aumento della **corticoliberina**, un polipeptide prodotto dai neuroni dell'ipotalamo mediano basale, gli stessi riscontrati in soggetti affetti da alcolismo e dipendenze da sostanze stupefacenti.





I sintomi che hanno caratterizzato il gruppo sottoposto ad una dieta ipocalorica non sono stati rilevati, invece, nell'altro gruppo, quello sottoposto ad una dieta equilibrata, il quale non ha mostrato alcun tipo di alterazione.

Secondo gli studi condotti intorno ai risultati ottenuti l'aumento dello stato ansioso è provocato da crisi di astinenza da una dieta ipercalorica, piuttosto che da fattori esterni. Da questa importante scoperta, quindi, sarebbe opportuno, per tutti i soggetti che apportano un cambiamento al proprio piano alimentare, non eliminare completamente i cibi a contenuto calorico (ad esempio dolci), ma farne un'attenta assunzione. In questo modo, l'organismo e il palato ne saranno soddisfatti e assaporeranno maggiormente l'assunzione di cibi a tale contenuto, senza troppe rinunce.

Si ricorda che i risultati dello studio condotto dai ricercatori sopra citati sono stati pubblicati sul numero di Novembre della rivista **PNAS** (Proceeding of the National Academy of Sciences).

Francesca Brigida§§§googleend§§§

