

Il digiuno in età avanzata

Ha ancora senso?

Da tempo il digiuno non è più solo una moda per i giovani. Anche nella terza età la rinuncia consapevole al cibo può aiutare a tenere sotto controllo il peso e ad alleviare le infiammazioni, a condizione che venga affrontato con cautela. In questo articolo scoprirete a cosa occorre prestare attenzione quando si digiuna.

Il digiuno può servire a molto di più che a perdere peso. Stimola il metabolismo, abbassa i livelli di zucchero nel sangue, può rafforzare il sistema immunitario e, secondo le testimonianze, migliora addirittura la qualità del sonno. Un ruolo importante è svolto dalla cosiddetta autofagia, un processo di autopulizia delle cellule indotto dal digiuno.

«Il digiuno intermittente è da sempre uno dei modi più apprezzati per digiunare, sia nella variante 16:8 (16 ore di digiuno, 8 ore di alimentazione), sia sotto forma di rinuncia al cibo in determinati giorni.»

Molti ne sono assolutamente convinti, non solo per perdere peso, ma anche per avere più energia, migliorare l'umore e avere una digestione più sana. Qual è l'efficacia di questo metodo durante la terza età?

Digiunare in età molto avanzata – è ancora possibile?

Risposte interessanti a questa domanda sono state date dai ricercatori dell'Istituto Max Planck di Colonia, che hanno studiato le reazioni dei corpi anziani al digiuno. Tuttavia, questi studi non sono stati effettuati sul corpo umano, ma sui cosiddetti killifish, un piccolo pesce che invecchia molto rapidamente e che si addice quindi particolarmente bene alle ricerche sull'invecchiamento.

Dagli studi è emerso che dopo il digiuno i pesci giovani reagivano di nuovo normalmente al cibo, mentre nei pesci più anziani il corpo rimaneva in una sorta di "modalità di risparmio", anche se avevano ripreso ad alimentarsi da tempo. Il metabolismo risultava rallentato, i tessuti non si rinnovavano più correttamente. Era come se il corpo non si rendesse più conto di ricevere di nuovo energia.



Il digiuno

può essere salutare anche per gli anziani a condizione di adattarlo alle esigenze personali.

A prima vista non sembra una buona notizia, ma i ricercatori hanno scoperto che un determinato enzima (una specie di «sensore dell'energia» nella cellula) svolge un ruolo importante in questo contesto. Nei pesci più anziani questo enzima era meno attivo. Se lo si «attivava» in modo mirato, gli animali si riprendevano meglio dal digiuno, diventavano più sani e vivevano addirittura più a lungo.

Anche negli esseri umani ci sono segnali che questo enzima sia meno attivo con l'età. Ora si stanno effettuando ulteriori ricerche per capire se è possibile attivarlo in modo mirato anche nelle persone. Il digiuno in età avanzata non è pertanto del tutto privo di effetti: dipende da quanto il corpo è ancora in grado di reagire a questa sfida.

Il digiuno in età avanzata deve essere compatibile con la vita di tutti i giorni

Uno studio condotto dalla Technischen Universität Berlin ha esaminato quale tipo di digiuno è adatto agli anziani. Il team di ricercatori voleva sapere se il digiuno intermittente funziona anche nelle persone anziane, anche senza diete complesse, conteggi di calorie o programmi di fitness.

Gli oltre 70 partecipanti (con un'età media di 64 anni) si sono attenuti al ritmo del digiuno: hanno rinunciato al cibo per almeno 14 ore nel 97% dei giorni dello studio, perdendo complessivamente fino a 6 kg di peso. La cosa più importante è che il metodo era compatibile con la vita di tutti i giorni e facile da applicare per la maggior parte delle persone.

A cosa dovrebbero prestare attenzione gli anziani durante il digiuno

Il digiuno può essere salutare anche per gli anziani a condizione di adattarlo alle esigenze personali. Chi assume farmaci o soffre di malattie croniche dovrebbe assolutamente consultare un medico prima di iniziare un digiuno. Infatti, in determinate situazioni il digiuno può causare più danni che benefici. È fondamentale iniziare gradualmente, bere a sufficienza e fissare obiettivi realistici. Inoltre, digiunare non significa soffrire la fame, bensì concedersi consapevolmente delle pause che fanno bene al corpo.

«Raccomandazione: il digiuno può essere seguito molto bene da un o una nutrizionista e costituire un sostegno valido.»

- **Iniziare lentamente:** nessuno deve resistere subito 16 ore. Spesso è sufficiente ritardare un po' la colazione o anticipare la cena. Anche rinunciare a dolci, alcol o cibi altamente processati può essere un buon inizio.
- **Preparare il corpo:** chi solitamente mangia in modo disordinato non dovrebbe smettere improvvisamente. È meglio ridurre gradualmente e abituare il corpo al digiuno. È fondamentale bere molto, acqua o tè non zuccherato.
- **Ascoltare il proprio corpo:** stanchezza, cefalea o una sensazione di malessere possono essere del tutto normali all'inizio. Tuttavia, se i sintomi permangono o peggiorano, è meglio interrompere il digiuno e consultare un medico.
- **Movimento? Sì, ma senza esagerare:** passeggiate, leggeri esercizi di stretching o yoga sono attività ideali durante un periodo di digiuno. Chi però si sente stanco, può tranquillamente rallentare: il corpo ha bisogno di tempo per abituarsi al nuovo apporto energetico.
- **Rompere il digiuno con delicatezza:** il primo pasto dopo un lungo periodo di digiuno non dovrebbe essere a base di pizza. Cibi leggeri e facilmente digeribili aiutano il corpo a ritrovare la normalità.

E per finire un consiglio

Chi è curioso dovrebbe iniziare con piccoli passi: di tanto in tanto tralasciare un pasto, terminare la cena un po' prima o a volte bere solo acqua e tisane. Il corpo segnala se è disposto a collaborare, indipendentemente dall'anno di nascita.

Studi

Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln: [Abwechselnd Fasten und Essen hält im Alter gesund](#)

Technische Universität Berlin: [Intervallfasten führt in der Altersgruppe «45-plus» zu einer Abnahme von Körpergewicht und Bauchumfang](#)