

Linee guida per la digiuno terapia

Marco Marchetti

Le potenzialità della digiunoterapia sono argomenti più interessanti nell'era nutrizionale. Il digiuno consiste nel catabolismo di lipidi, proteine e carboidrati per mantenere i livelli di glucosio nel sangue all'interno di range di normalità. I meccanismi d'azione del digiuno sono stati prima compresi negli organismi minori e poi negli esseri umani. Interventi nutrizionali di restrizione calorica potrebbero attenuare le alterazioni epigenetiche legate all'età e potrebbero avere un effetto protettivo contro le alterazioni cellulari, promuovendo la longevità e migliorando lo stato di salute. Mentre la maggior parte degli studi sul digiuno evidenzia la diminuzione del peso e della massa grassa, è importante definire linee guida specifiche per i giorni di digiuno, per migliorare l'aderenza, ridurre al minimo i tassi di abbandono degli interventi e massimizzare il miglioramento della composizione corporea. Sebbene il panorama delle prove sul digiuno e sulla restrizione calorica sia ampio, manca un protocollo di digiuno sicuro che guidi i medici nella sua prescrizione. L'obiettivo principale è quello di individuare una guida all'uso del digiuno, inserita all'interno di una vasta strategia dietetica personalizzata che porti ad uno stato nutrizionale ottimale e salutare.

Fasting: How to Guide

Fasting potentials are the most interesting topics in the Nutritional Era. Fasting consists of the catabolism of lipids, proteins, and carbohydrates to maintain blood glucose levels in a normal range. The action mechanisms of fasting were firstly understood in minor organisms and later in humans. Nutritional interventions of caloric restriction could attenuate age-associated epigenetic alterations and could have a protective effect against cellular alterations, promoting longevity and health span. While most fasting studies point out the weight and fat mass decreases, it is important to define specific guidelines for fasting and non-fasting days to enhance adherence, minimize the dropout rates of the interventions, and maximize body composition improvement. Although the panorama of evidence on fasting and caloric restriction is wide, there is a lack of a safe fasting protocol to guide physicians in its prescription. The main goal is to identify a how to use guide, a major posology of fasting, inserted within a huge dietetic personalized strategy leading to an optimal and healthy nutritional status.

1. Jamshed, H.; Beyl, R.A.; Della Manna, D.L.; Yang, E.S.; Ravussin, E.; Peterson, C.M. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy in humans. *Nutrients* 2019, 11, 1234. [CrossRef]
2. Phillips, M.C. Fasting as a Therapy in Neurological Disease. *Nutrients* 2019, 11, 2501. [CrossRef]
3. Galassi, F.M.; Bender, N.; Habicht, M.E.; Armocida, E.; Toscano, F.; Menassa, D.A.; Cerri, M. St. Catherine of Siena (1347–1380 AD): One of the earliest historic cases of altered gustatory perception in anorexia mirabilis. *Neurol. Sci.* 2018, 39, 939–940. [CrossRef] [PubMed]
4. Pearce, J. Sir William Withey Gull (1816–1890). *Eur. Neurol.* 2006, 55, 53–56. [CrossRef]
5. Harris, J.C. Anorexia Nervosa and Anorexia Mirabilis. *JAMA Psychiatry* 2014, 71, 1212–1213. [CrossRef] [PubMed]
6. Persynaki, A.; Karras, S.; Pichard, C. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review. *Nutrition* 2017, 35, 14–20. [CrossRef]
7. Trepanowski, J.F.; Bloomer, R.J. The impact of religious fasting on human health. *Nutr. J.* 2010, 9, 57. [CrossRef]
8. Ibrahim, W.H.; Jarrar, A.H.; Al Baz, S.A.; Habib, H.M. Effect of Ramadan Fasting on Markers of Oxidative Stress and Serum Biochemical Markers of Cellular Damage in Healthy Subjects. *Ann. Nutr. Metab.* 2008, 53, 175–181. [CrossRef]
9. Lessan, N.; Ali, T. Energy Metabolism and Intermittent Fasting: The Ramadan Perspective. *Nutrients* 2019, 11, 1192. [CrossRef]
10. Sarri, K.; E Tzanakis, N.; Linardakis, M.K.; Mamalakis, G.D.; Kafatos, A.G. Effects of Greek orthodox christian church fasting on serum lipids and obesity. *BMC Public Health* 2003, 3, 16. [CrossRef]