I rischi del digiuno intermittente dopo i 45 anni

Seguire il classico digiuno intermittente 5:2 o non mangiare per lunghe finestre di tempo porta a meno muscoli e più colesterolo se hai più di 45 anni

di Eleonora Lorusso
15.06.2026

- *Cosa dicono gli studi sul digiuno intermittente*
- *Gli over 45 perdono più muscoli con il digiuno*
- *Cosa cambia prima e dopo i 45 anni*
- *Il rischio aumentato di sarcopenia*
- *Il metabolismo risponde in modo diverso*
- *Troppa confusione sul digiuno intermittente*
- *I consigli dell'esperto*
- *Non far mancare l'attività fisica*

Digiuno o non digiuno? Se vi siete poste la domanda, oggi il dilemma diventa ancora più pressante. Due studi, pubblicati sulla rivista scientifica *Nutrients*, hanno mostrato come **la dieta del digiuno intermittente può dare risultati differenti a seconda dell'età di chi la segue**. Se avete più di 45 anni, però, non è una buona notizia. A quanto pare rimanere senza mangiare per molte ore **fa diminuire la massa magra**, ossia i muscoli, mentre **aumenta il colesterolo LDL**, quello cosiddetto "cattivo".

Cosa dicono gli studi sul digiuno intermittente

Ad analizzare gli effetti del digiuno intermittente, che già di per sé come regime alimentare divide da tempo gli esperti di nutrizione, sono due differenti analisi. Una è stata condotta dal Dipartimento di Salute dell'Università di Saragozza, in Spagna, l'altro è invece una metanalisi a cura di un team cinese. Ciò che emerge è che l'età influenza i risultati di questa dieta che, va ricordato, può essere seguita in **due varianti. La 5:2, con 5 giorni di alimentazione limitata a certe fasce orarie e 2 giorni "liberi"; oppure la classica 16/8 quotidiana,** ossia con i pasti concentrati nell'arco di 8 ore e una lunga finestra di digiuno da 16 ore. Un entrambi i casi, però, per gli over 45 ci sono due inconvenienti: **perdita di muscoli e aumento del colesterolo.**

Gli over 45 perdono più muscoli con il digiuno

Il recente lavoro di revisione dei ricercatori cinesi ci indica che gli effetti del digiuno intermittente danno risposte metaboliche profondamente dipendenti dall'età. In maniera non sorprendente, viene confermato che i giovani adulti hanno una riduzione efficiente della massa grassa, cioè più facilmente recuperabile. **Le persone di mezza età e gli anziani, invece, ottengono miglioramenti cardiometabolici più pronunciati, ma con una perdita della massa magra**», spiega Francesco Sofi, ordinario di Scienze dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Firenze e membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu).

Di fatto dopo i 45 anni si possono perdere più chili con un digiuno intermittente, ma a scapito di altre conseguenze analoghe, come sottolinea Sofi, «a tutti gli approcci nutrizionali, soprattutto se non ben bilanciati».

Cosa cambia prima e dopo i 45 anni

Nello specifico, i ricercatori hanno mostrato come chi si avvicina ai 50 anni o li supera potrebbe avere un calo della massa magra, cioè di muscoli, che porta gli esperti di nutrizione a lanciare un monito: «Con l'andare avanti dell'età il fenomeno della sarcopenia (cioè la perdita di massa muscolare) è quasi inevitabile. Viene ad essere accelerato quando si attuano strategie per perdere peso che siano non corrette, non bilanciate e velocizzate nella perdita di peso – chiarisce Sofi.

Il digiuno intermittente è tra queste strategie». Il dimagrimento, quindi, non si limita alla massa grassa, ma intacca di **circa 1 kg** anche i muscoli. Da qui l'attenzione rivolta a quelli che sono definiti «soggetti medio-adulti».

Il rischio aumentato di sarcopenia

Il motivo è legato ad una **maggiore resistenza anabolica** che avviene col passare degli anni: in pratica si riduce la risposta dei muscoli agli stimoli che derivano da **proteine e ormoni.** La sarcopenia, però, non si limitano alla perdita di massa magra visibile: se negli under 30, infatti, l'attività fisica corretta riesce a fronteggiare l'eventuale riduzione di muscolatura legata all'alimentazione restrittiva, è negli over 45 e over 50 che si rischia di andare incontro a vulnerabilità più estese.

Oltre a **limitazioni nei movimenti** e sensazione di maggiore affaticamento, anche **alterazioni del metabolismo** e a una fragilità fisica generale. Per questo tra le raccomandazioni c'è l'indicazione di **aumentare gli esercizi utili a rinforzare la muscolatura, come quelli di potenza.**

Il metabolismo risponde in modo diverso

Le analisi, inoltre, mostrano risposte differenti del metabolismo, man mano che gli anni passano: è il caso (anche) dell'aumento del colesterolo in chi segue il digiuno intermittente, in particolare dell'**LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo".** In questo caso il motivo accomuna tutte le fasce d'età. «Principalmente perché la qualità della dieta durante la finestra in cui si introducono alimenti spesso e volentieri non risulta corretta, essendo ricca di carboidrati ad alto indice glicemico o grassi saturi – spiega Sofi – Il fegato, quindi, aumenta la sintesi di colesterolo cattivo VLDL, facendo aumentare il valore di colesterolo LDL cioè appunto "cattivo"».

Troppa confusione sul digiuno intermittente

Se già finora non c'era unanimità riguardo ai benefici del digiuno intermittente, alla luce delle analisi gli esperti sono ancora più divisi: «I dati a disposizione ci indicano che i diversi protocolli di digiuno intermittente attualmente in auge, tra cui quello oggetto dello studio recente, **non presentano risultati chiari e convincenti in termini di salute e perdita di peso.**

C'è molta confusione, non solo nella popolazione generale, ma anche in chi effettua gli studi clinici, e **ad oggi protocolli convincenti non esistono**», osserva il professore e componente della Sinu. Per questo «al momento non siamo in grado di consigliare neppure ai più giovani di seguire un digiuno intermittente, nelle sue diverse modalità di applicazione, soprattutto per la perdita di peso».

I consigli dell'esperto

Come orientarsi, quindi? «La dieta – consiglia Sofi – deve essere sempre equilibrata e deve seguire i principi della nostra dieta Mediterranea, quindi **50-55% delle calorie introdotte devono provenire da carboidrati complessi, se possibile di natura integrale, 15-20% da proteine, e 30-32% da grassi, di cui al massimo 10% da grassi saturi.**

Quindi un'alimentazione su base vegetale, con frutta e verdura presenti tutti i giorni per **almeno 5 porzioni**, **olio extravergine d'oliva** come unico condimento per tutti i piatti, **cereali integrali e formaggi magri**, e **moderato consumo di carne** e derivati è l'indicazione migliore».

Non far mancare l'attività fisica

Un errore frequente, infine, è distribuire male i macronutrienti «e soprattutto **le proteine (concentrate in un solo pasto invece che diluite nella finestra)**, e scegliere **finestre alimentari troppo strette** (4–6 ore) che rendono quasi impossibile raggiungere i target nutrizionali».

L'alimentazione, poi, andrebbe sempre unita a una corretta attività fisica. Come ricorda ancora Sofi, «per mitigare il rischio generale di sarcopenia, la strategia consigliata è associare l'alimentazione equilibrata con allenamento di resistenza **almeno 2–3 volte a settimana**».

Donna moderna NEWSLETTER ABBONATI PODCAST

TUTTI PARLANO DI

ENTERTAINMENT
Radio Zeta Future Hits Live 2026 arriva il 2 settembre

VIAGGI
Bagaglio smarrito, la nuova sentenza cambia le regole

CHANGEMAKER
Gloria Oppici: tutti in camper!

ENTERTAINMENT
Elsbeth 3 quante puntate sono? Più che una storia vera un omag...

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.