Dimagrire velocemente con la Dieta Fast: ecco come perdere fino a 10 chili

Autore: Redazione

Data: 04 Aprile 2016

Quanti l'hanno seguita, affermano di aver perso **fino a 10 chili in 8 settimane**: la **Dieta Fast**, creata e raccontata dal giornalista medico della Bbc Michael Mosley e dalla giornalista di moda Mimi Spencer, sta ricevendo moltissimi **consensi**, diventando un vero e proprio trend. Questo regime alimentare si basa sulla **drastica riduzione delle calorie**, grazie a un **digiuno** intermittente: alterna, infatti, cinque giorni di alimentazione normale e due in restrizione calorica per perdere peso, **rinnovare le cellule** del corpo e decelerare i processi di invecchiamento.

La dieta fast prevede di **mangiare un po' di tutto**, ma senza esagerare, per cinque giorni; negli altri due giorni, invece, si mangiano al massimo 500 calorie (per le donne) o 600 calorie (per gli uomini). È fondamentale **bere molto** (almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno): vanno bene acqua, tisane e té verde, mentre bisogna bandire succhi di frutta zuccherati e **alcol**.

Tra i sostenitori della Dieta Fast ci sono Mark Mattson, neuroscienziato e ricercatore, il dottor Valter Longo, l'oncologo **Umberto Veronesi** e il dottor Luigi Fontana, docente di Scienza della Nutrizione. "I cambiamenti metabolici dell'organismo quando si sta per molte ore a digiuno – spiega Fontana, come riportato dal Time – stimolano l'autofagia, una pulizia naturale delle cellule danneggiate del corpo".

È importante ricordare che **questo tipo di dieta NON è indicata per tutti**: va assolutamente evitata dai diabetici, dagli ipertesi, da chi ha un'insufficienza renale e dalle donne gravide. Prima di adottare un regime alimentare di questo tipo, inoltre, bisogna sempre **consultare il proprio medico**.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/dieta-fast-dimagrire-velocemente/

Generato il 19/11/2026