



Salute, benessere e prevenzione
i consigli quotidiani per vivere meglio.

NUTRIZIONE | 13 Marzo 2023

Dinner cancelling: ecco come funziona la dieta Fiorello e i consigli degli specialisti

Schiavo (Sicob): «La dinner cancelling prevede un digiuno che supera le 12 ore giornaliere: comincia alle cinque del pomeriggio e termina l'indomani mattina a colazione. In questo lasso di tempo l'organismo è costretto ad attivare una serie di meccanismi biochimici che, prelevando le calorie necessarie al corretto funzionamento degli organi, ci fanno perdere peso»

di Isabella Faggiano



Fiorello l'ha scelta per rimettersi in forma e, soddisfatto dei risultati ottenuti, ne ha parlato in più di un'intervista. Si chiama "dinner cancelling" ed è il regime alimentare che, come è facile dedurre dal nome attribuitogli, "elimina la cena". «La dinner cancelling non può essere definita "dieta", piuttosto un regime alimentare. Questo perché il termine "dieta" indica uno stile di vita e la dinner cancelling non lo è, in quanto non può essere adottato per lunghi periodi, ma occasionalmente per perdere qualche chilo di troppo piuttosto velocemente», spiega **Luigi Schiavo**, docente di Nutrizione Umana presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Salerno, delegato Area Nutrizionale della **Sicob** (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità) – Regione Campania.

Continua a leggere: [Dinner cancelling: ecco come funziona la dieta di Fiorello \(sanitainformazione.it\)](https://www.sanitainformazione.it/2023/03/13/dinner-cancelling-ecco-come-funziona-la-dieta-di-fiorello/)