

# I benefici mentali ed emotivi del digiuno di Ramadan

Autore: Dott.ssa Taouaf Iman , TeRP , Tecnico della riabilitazione psichiatrica

## Abstract

Il digiuno (Ṣawm), in particolare quello rituale osservato durante il mese di Ramadan, rappresenta non solo un atto di culto religioso ma anche una pratica con importanti implicazioni psicologiche. Negli ultimi anni, la letteratura scientifica ha iniziato a esplorare i benefici del digiuno a livello mentale, dimostrando effetti positivi sul benessere emotivo, sulla regolazione dello stress, sullo sviluppo della resilienza e sul rafforzamento delle capacità cognitive. Il Ramadan, come modello naturale di digiuno intermittente su larga scala, offre un'opportunità unica per studiare tali effetti in un contesto che unisce dimensioni biologiche, psicologiche, sociali e spirituali. Evidenze *evidence-based* indicano che il digiuno può ridurre sintomi ansiosi e depressivi, favorire l'autocontrollo e la consapevolezza (mindfulness), migliorare il sonno e promuovere coesione sociale e identità spirituale. Parallelamente, le fonti islamiche sottolineano il ruolo del digiuno nel rafforzamento della **taqwā** (consapevolezza di Allah) e nella coltivazione della **ṣabr** (pazienza), due dimensioni che trovano corrispondenza nei processi psicologici di autoregolazione e resilienza. Questo elaborato intende analizzare i benefici psicologici e mentali del digiuno del Ramadan, integrando le evidenze scientifiche con i principi della tradizione islamica, per evidenziarne il valore come strumento di benessere personale e comunitario.

---

## 1.Introduzione

Il digiuno (Ṣawm), uno dei cinque pilastri fondamentali dell'Islam, non è soltanto un atto di obbedienza spirituale, ma anche una pratica che incide profondamente sull'equilibrio psichico dell'individuo. Durante il mese di Ramadan, milioni di musulmani in tutto il mondo sperimentano quotidianamente una condizione di astinenza da cibo, bevande e altre abitudini, dall'alba al tramonto. Questa esperienza, oltre a rinnovare il legame con Allah, offre un modello unico per osservare e comprendere i processi psicologici legati all'autocontrollo, alla resilienza e alla crescita personale.

La psicologia contemporanea riconosce che le pratiche di astensione e di autoregolazione, come il digiuno, possono generare benefici significativi in termini di riduzione dello stress, miglioramento delle capacità attentive, potenziamento delle funzioni esecutive e rafforzamento della consapevolezza di sé. Studi recenti hanno evidenziato come il Ramadan, in particolare, favorisca un miglior adattamento emotivo, una riduzione dell'ansia e un rafforzamento delle dinamiche di coesione sociale e identità collettiva.

Accanto a ciò, la tradizione islamica sottolinea come il digiuno sia uno strumento di purificazione interiore, volto a sviluppare la **taqwā** (coscienza di Dio) e la **ṣabr** (pazienza). Questi concetti religiosi trovano un parallelo con i modelli psicologici di autoregolazione, resilienza e benessere esistenziale. In altre parole, ciò che la rivelazione indica come virtù spirituali corrisponde, sul piano psicologico, a processi di crescita e maturazione della persona.

Il Ramadan, variando di durata a seconda della stagione e della latitudine, diventa così un laboratorio naturale per osservare come la mente umana si adatti a una routine scandita dal controllo, dalla consapevolezza e dalla dimensione comunitaria. L'esperienza quotidiana del digiuno non si limita a un sacrificio temporaneo, ma costituisce un percorso di ristrutturazione psicologica e spirituale che, secondo le evidenze scientifiche, può contribuire a un miglior equilibrio mentale e a un rafforzamento delle competenze emotive e relazionali.

### La sequenza dei benefici mentali nel digiuno del Ramadan

Nell'esperienza del digiuno ramadanico si può individuare una sequenza – in termini di tempi e fasi – nella comparsa e consolidamento dei benefici psicologici. Dal primo giorno, fino alle settimane centrali, fino al termine del Ramadan: ogni fase porta con sé sfide e opportunità. Di seguito, un'analisi dettagliata.

Fase	Tempi tipici	Sfide psicologiche iniziali	Backdrop spirituale / pratiche islamiche utili	Benefici emergenti
<b>1. Prime ore / primi giorni</b>	Prime giornate (1-3-5 giorni), ogni giorno dall'alba al tramonto	Fame, sete, vari cali glicemici → irritabilità, difficoltà di concentrazione, abbassamento dell'umore; tensione corpo-mente dovuta al cambiamento di routine	Ricordo costante della niyyah (intenzione), preghiera, du'ā', riflessione mattutina; risorse come ṣabr (pazienza) e tawakkul (fiducia) vengono attivate interiormente	Sviluppo dell'autocontrollo; maggiore consapevolezza dei bisogni fisici; primo rafforzamento della disciplina personale; senso di conquista interiore; attivazione della mindfulness corporea (essere presenti con gli stimoli fisici)
<b>2. Progressi one / metà Ramadan</b>	Giorni 7-15 fino a circa metà mese	Bilanciare le forze: fatica, calo energetico, possibile conflitto tra attività quotidiane (lavoro, studio) e digiuno; sonno disturbato; variazioni nel tono emotivo	Intensificazione della preghiera, lettura del Corano, riflessione serale, zakāt / atti di carità, partecipazione comunitaria alle preghiere serali (Tarawīh), digiuno condiviso con famiglia/comunità	Miglioramento della regolazione emotiva: capacità maggiore di tollerare disagio; riduzione della reattività emotiva (es. rabbia, impulsività); crescita del senso di empatia; sviluppo della resilienza psicologica; incremento dell'attenzione, autovalutazione delle proprie reazioni; rafforzamento dell'identità spirituale e del senso di appartenenza

<b>3. Settimane finali / consolidamento</b>	Giorni ~ 20-30, soprattutto nella parte finale del Ramadan	Affaticamento accumulato, possibili sfide legate a stanchezza fisica, disidratazione, compressione di orari di sonno; anche gestione sociale (incontri, lavoro, impegni) più difficoltosa	Ricordo delle ricompense promesse nel Corano per il digiuno; aumento dell'intensità spirituale; potenziamento dello sforzo morale verso bene pubblico ("amal salih") e carità; riflessioni sul cambiamento personale desiderato possibile	consolidamento dei benefici ottenuti finora
---	--	---	---	---

## 2. Evidenze scientifiche a supporto:

Ecco alcuni studi che evidenziano benefici osservati durante e dopo il Ramadan, che si innestano nella sequenza sopra, importante sottolineare che alcuni studi presentano campioni piccoli o disegni osservazionali. (Bayani et al., 2020; Jahrami et al., 2021; Mattson et al., 2018; Kurtulus et al., 2019; Samah et al., 2023).

- Uno studio su studenti universitari (Iran) ha mostrato che dopo Ramadan il punteggio medio di salute psicologica è aumentato, mentre quello della depressione è diminuito in modo significativo per alcuni campioni (Bayani et al., 2020).
- In un gruppo di persone con Disturbo Depressivo Maggiore (MDD), quattro settimane di digiuno durante il Ramadan non hanno mostrato un'esacerbazione significativa dei sintomi depressivi; si è osservata una perdita di massa corporea e di grasso corporeo in alcuni soggetti, suggerendo che, per alcuni, può essere un intervento sicuro e potenzialmente benefico (Jahrami et al., 2021).
- Una review recente sugli effetti del digiuno intermittente (IF) evidenzia che, attraverso meccanismi metabolici, cellulari e circadiani, il digiuno può essere associato a cambiamenti funzionali e adattamenti neurobiologici (aumento della neuroplasticità, miglioramento della resilienza allo stress) (Mattson et al., 2018).
- Uno studio pilota ("The buffering effect of Ramadan fasting on emotions intensity") su fasters sani ha rilevato che durante il Ramadan diminuiscono i livelli di affetti negativi (negative affect) e, con qualche flessione iniziale, cresce la capacità di reagire agli stimoli emotivi con maggiore stabilità, lo stesso studio però riporta anche casi con soggetti che presentano piccole fluttuazioni di affetti positivi (Kurtulus et al., 2019).
- Anche se non tutti gli studi mostrano benefici netti su ogni aspetto: ad esempio, uno studio su studenti universitari in Giordania ha rilevato che Ramadan non ha portato a cambiamenti significativi nei punteggi di depressione, ansia o stress (DASS-21), ma ha evidenziato peggioramento nella qualità del sonno (sleep quality) e nelle sue componenti (Jandali et al., 2024).

Per spiegare **come** questi benefici emergono, si possono considerare vari meccanismi:

1. **Autoregolazione (Self-Regulation):** il digiuno richiede controllo degli impulsi (resistere alla fame, alla sete, alla tentazione), che “allena” strutture psicologiche e neurologiche legate all’inibizione, alla pianificazione e al controllo degli impulsi.
2. **Mindfulness / consapevolezza corporea:** il bisogno fisico diventa segnale, richiede attenzione al corpo, ai ritmi, al respiro; questo favorisce una maggiore presenza mentale.
3. **Significato e identità spirituale:** agire secondo convinzioni religiose profonde rafforza il senso di scopo, dà contesto alle difficoltà, aiuta a interiorizzare le prove come parte di un cammino spirituale.
4. **Supporto sociale e comunitario:** la pratica condivisa (famiglia, moschea, comunità) amplifica il senso di appartenenza, solidarietà, aumenta le risorse percepite di supporto.
5. **Riduzione dello stress ossidativo/emotivo:** come alcuni studi indicano, cambiamenti metabolici (che aumentano fattori neurotrofici, migliorano l’efficienza mitocondriale, attivano l’autofagia) possono ridurre il carico di stress biologico, che riflette anche sul piano emozionale.
6. **Adattamenti circadiani:** regolazione dei ritmi sonno-veglia, variazione dell’energia nel corso della giornata → anche se il sonno spesso si altera durante il Ramadan, c’è un potenziale per una maggiore stabilità nei ritmi interni e miglioramento nella qualità del riposo con una buona gestione (preghiere notturne, regolazione del tempo) in pochi casi è associato ad un peggioramento della qualità del sonno.

---

### 3. Benefici Psicologici Consolidati del Digiuno Ramadanico:

Oltre alla sequenza progressiva dei cambiamenti mentali vissuti durante le giornate e le settimane del Ramadan, la ricerca scientifica e l’esperienza clinica confermano una serie di benefici psicologici consolidati, osservabili in maniera più ampia e duratura. Questi effetti, sebbene variabili a seconda della persona, rappresentano il valore aggiunto del digiuno non solo come pratica spirituale, ma anche come fattore di promozione del benessere mentale.

#### - Miglioramento della regolazione emotiva

Il digiuno stimola processi di **autocontrollo** e **gestione delle emozioni negative**. *Studi clinici hanno dimostrato una riduzione dei livelli di ansia e depressione* (Bayani et al., 2020; Kurtulus et al., 2019; Jahrami et al., 2021) in diversi gruppi di persone dopo il Ramadan, con un incremento della capacità di gestire la rabbia e lo stress quotidiano. Questo effetto può essere spiegato dal rafforzamento delle capacità di *coping* e dalla pratica quotidiana della **ṣabr** (pazienza), più volte citata nel Corano come virtù che accompagna i credenti nelle difficoltà (Cor. 2:153: “*O voi che credete, cercate aiuto nella pazienza e nella preghiera. In verità Allah è con coloro che sono pazienti*”).

### - **Potenziamento delle funzioni cognitive**

La letteratura neuroscientifica suggerisce che il digiuno intermittente, come quello del Ramadan, può aumentare la neuroplasticità, migliorare la concentrazione e stimolare processi di memoria e apprendimento grazie alla regolazione dei fattori neurotrofici (es. BDNF) (Mattson et al., 2018; studi su Ramadan e BDNF). Ciò può tradursi e, nella pratica quotidiana, in una maggiore chiarezza mentale, attenzione focalizzata e capacità decisionale più lucida.

### - **Resilienza e riduzione dello stress**

Il digiuno nel mese di Ramadan rappresenta uno **stress controllato** che, se affrontato con intenzione e fede, può diventare un potente allenamento psicologico. La riduzione della reattività allo stress è stata documentata in vari studi con una diminuzione dello stress psicofisiologico e del carico ossidativo (Heun, 2018; Al-Shafei, 2014) e una percezione soggettiva di maggiore calma interiore. A livello spirituale, il concetto islamico di **tawakkul** (affidarsi a Dio) funge da strategia psicologica che riduce l'ansia legata all'incertezza, rafforzando la resilienza individuale (Heun, 2018).

### - **Rafforzamento dell'identità e del benessere esistenziale**

Il digiuno del Ramadan contribuisce a rafforzare il senso di **scopo e significato della vita**. Partecipare a un atto collettivo di fede, condiviso da oltre un miliardo di persone nel mondo, consolida l'identità religiosa e personale. Questo senso di appartenenza ha dimostrato effetti protettivi sulla salute mentale, riducendo il rischio di isolamento, alienazione e sintomi depressivi.

## **5. Benefici sociali: empatia e coesione comunitaria**

Uno degli aspetti più potenti del Ramadan è la dimensione comunitaria: l'iftar condiviso, le preghiere notturne in moschea, le opere di carità (zakāt e ṣadaqah). Questi momenti promuovono sentimenti di **solidarietà, empatia verso i bisognosi** e rafforzano i legami sociali. La psicologia sociale riconosce in queste pratiche una riduzione della percezione di solitudine e un aumento del supporto sociale, entrambi fattori protettivi fondamentali contro ansia e depressione.

---

## **4. Sintesi**

Il digiuno ramadanico, se praticato correttamente, non si limita a un esercizio di astensione, ma diventa un vero percorso di crescita psicologica. Autocontrollo, resilienza, chiarezza mentale, appartenenza e solidarietà sono i pilastri dei suoi benefici consolidati. Sul piano islamico, essi riflettono le virtù della **taqwā** (consapevolezza di Dio), della **ṣabr** (pazienza) e del **tawakkul** (fiducia), che si traducono in dimensioni psicologiche di benessere, autoregolazione e salute mentale.

---

## 5. Discussione

Il digiuno ramadanico emerge come un'esperienza che integra in modo unico dimensioni biologiche, psicologiche, sociali e spirituali. Sul piano psicologico, i benefici osservati non sono solo episodici o soggettivi, ma trovano riscontro in evidenze scientifiche crescenti: riduzione di ansia e depressione, miglioramento della regolazione emotiva, potenziamento delle capacità cognitive e consolidamento della resilienza allo stress. La letteratura psicologica e neuroscientifica mostra che il digiuno intermittente e quello religioso agiscono come un allenamento alla resilienza: un "micro-stress" quotidiano che abitua la mente a tollerare il disagio, a regolare gli impulsi e a sviluppare maggiore consapevolezza. Questo può tradursi in benefici duraturi sia per la salute mentale individuale, sia per il rafforzamento delle dinamiche relazionali e comunitarie. Parallelamente, la tradizione islamica fornisce un quadro valoriale e motivazionale che arricchisce e sostiene questi processi psicologici. Il digiuno fatto con intenzione spirituale diventa uno strumento di purificazione dell'anima (*tazkiyah al-nafs*), di consapevolezza (*taqwā*) e di pazienza (*ṣabr*), come indicato nel Corano: *"O voi che credete, vi è stato prescritto il digiuno come fu prescritto a quelli che furono prima di voi, affinché possiate raggiungere la taqwā"* (Cor. 2:183). Questi concetti trovano corrispondenza con le moderne teorie psicologiche sull'autoregolazione, sul coping adattivo e sul benessere esistenziale. Non meno importante è la dimensione sociale: il Ramadan favorisce l'empatia verso i più bisognosi, la solidarietà e il senso di appartenenza comunitaria. In termini psicologici, tali fattori agiscono come protezioni contro stress, isolamento e sintomi depressivi, fornendo al credente una rete di sostegno e significato che rafforza l'equilibrio mentale. Tuttavia, è importante sottolineare che i benefici psicologici del digiuno possono essere vanificati se l'esperienza non è accompagnata da una gestione consapevole della nutrizione, del sonno e della spiritualità. Un Ramadan ridotto a ritualità superficiale, senza interiorizzazione dei valori o accompagnato da abitudini poco salutari, rischia di privare la mente dei suoi benefici più profondi.

**In conclusione**, il digiuno del Ramadan si conferma come un modello naturale e spirituale di promozione della salute mentale. Esso integra processi psicologici e valori religiosi in un'esperienza trasformativa che rinforza l'autocontrollo, la resilienza e il benessere esistenziale. Per la psicologia clinica e della riabilitazione, il Ramadan offre un esempio concreto di come pratiche spirituali possano contribuire al miglioramento della salute mentale, suggerendo nuove prospettive per l'integrazione tra scienza e tradizione nella promozione del benessere della persona e della comunità.

## 6. Sostenibilità dei benefici mentali del digiuno durante tutto l'anno

Se da un lato i benefici psicologici del digiuno durante il Ramadan sono ben documentati, sorge spontanea la domanda: *possono tali benefici essere mantenuti continuativamente durante l'anno?* Alcune ricerche offrono dati utili ma non ancora conclusivi. Uno studio clinico prospettico su 30 volontari sani ha mostrato che un regime di digiuno intermittente (16 h/die

per almeno cinque giorni a settimana per tre mesi) è associato a significativi miglioramenti nella qualità della vita generale e nella fatica mentale e fisica (Anic et al., 2022).

Risultati simili sono stati osservati anche da (Amin et al. 2016), che hanno rilevato una riduzione di ansia, stress e sintomi depressivi dopo il digiuno del Ramadan, suggerendo che l'effetto sul benessere mentale possa prolungarsi per un certo periodo.

Uno studio su 8 609 partecipanti della MASHAD Cohort ha osservato che il digiuno del Ramadan praticato nel corso della vita non è significativamente associato all'incidenza di depressione a lungo termine; tuttavia, un'età di inizio più bassa è stata correlata con un rischio leggermente maggiore di depressione (Esmaily et al., 2025).

Questi risultati suggeriscono che:

- Il contesto speciale del Ramadan con motivazione religiosa, routine comunitaria e cambiamenti temporanei nello stile di vita amplifica i benefici psicologici.
- Per estendere questi effetti durante tutto l'anno serve probabilmente una continuità della pratica, o comunque un modello che riproduca alcuni degli elementi chiave: consapevolezza, disciplina, supporto sociale, ritmo rituale.
- Tuttavia, allo stato attuale, non possiamo affermare che basti aver fatto il Ramadan per ottenere benefici mentali automatizzati e permanenti: senza mantenimento attivo, l'effetto tende a ridursi.

In definitiva, è plausibile considerare il digiuno del Ramadan come *un punto di partenza* per il benessere mentale, ma affinché gli effetti durino serve un approccio di stile di vita che incorpori i principi sottostanti : autoregolazione, consapevolezza e comunità anche al di fuori del mese sacro.

---

## 7. Ramadan e disturbi della nutrizione e alimentazione

Negli ultimi anni, il tema dei disturbi della nutrizione e alimentazione (DNA) durante il mese di Ramadan ha suscitato crescente interesse clinico e comunitario. Il digiuno, pur essendo un atto profondamente spirituale e identitario, coinvolge anche aspetti psicologici complessi legati al controllo, alla percezione del corpo e al rapporto con il cibo. Considerando che l'incidenza dei DNA è in aumento anche tra popolazioni musulmane, diventa fondamentale interrogarsi su come il digiuno rituale possa influire positivamente o negativamente su persone che vivono o hanno vissuto difficoltà alimentari.

Il rapporto tra digiuno rituale e disturbi del comportamento alimentare è infatti multidimensionale e non univoco: il Ramadan può rappresentare una risorsa spirituale e un'occasione di consapevolezza, ma in soggetti vulnerabili può riattivare o peggiorare sintomi legati alla restrizione, all'abbuffata o ai comportamenti compensatori. Studi osservazionali e analisi narrative suggeriscono che, mentre in popolazioni generali il Ramadan non determina automaticamente un peggioramento dei parametri psicologici, nelle

persone con storia di DNA o con fattori di rischio (sottopeso, perdita di peso recente, instabilità nutrizionale) **il digiuno può rappresentare un potenziale trigger per ricadute in soggetti vulnerabili** o per **esacerbazione di comportamenti disfunzionali** (Akgül et al., 2014; Chia et al., 2018).

Indagini su adolescenti e giovani mostrano inoltre associazioni tra la pratica del digiuno e cambiamenti nei punteggi di rischio per DNA, soprattutto quando la restrizione alimentare si combina a pressioni sociali o a un'eccessiva focalizzazione sull'immagine corporea (Düzçeker et al., 2021). Per questo motivo le linee guida cliniche raccomandano un **approccio individualizzato e multidisciplinare**: valutare la stabilità clinica e psicologica della persona, discutere l'intenzione religiosa, coinvolgere il team terapeutico e, se necessario, suggerire alternative spirituali alla pratica completa del digiuno, come la *fidya* (donazione religiosa obbligatoria nell'Islam per compensare i giorni di digiuno di Ramadan) o altre forme di carità (Naseem, 2022/2023).

In prospettiva psicologica, il Ramadan può offrire a molti individui con passate difficoltà alimentari l'opportunità di riscoprire il significato del cibo come atto di gratitudine e di presenza, piuttosto che di controllo. Tuttavia, senza un adeguato supporto clinico e religioso, lo stesso atto può trasformarsi in un meccanismo di evitamento o compensazione.

In sintesi, non esiste una risposta assoluta: per alcune persone il digiuno può essere neutro o addirittura benefico, per altre rischioso. La chiave è il contesto: **accompagnamento, consapevolezza e personalizzazione**. È quindi necessario che le comunità islamiche, gli operatori sanitari e i terapeuti lavorino insieme, affinché il digiuno resti un'esperienza di equilibrio e non di pericolo, coerente con il principio islamico di tutela della salute (*la darar wa la dirar* – “non nuocere né subire danno”).

---

## 8. Conclusione e prospettive future:

Alla luce di quanto discusso, è possibile trarre alcune considerazioni conclusive. Il digiuno durante il Ramadan appare capace di favorire il benessere mentale, migliorare la regolazione emotiva e rafforzare la resilienza, integrando aspetti psicologici, biologici e spirituali. La componente religiosa conferisce significato e motivazione, amplificando l'esperienza positiva. Allo stesso tempo, è importante ricordare che molti studi finora disponibili presentano limiti metodologici, come campioni ridotti, disegni osservazionali o assenza di gruppi di controllo, e che gli effetti sul sonno, sulla cognizione e sugli affetti non sono sempre uniformi. Questi vincoli non sminuiscono i risultati osservati, ma indicano semplicemente la necessità di ulteriori ricerche più robuste per consolidare e approfondire le evidenze. In definitiva, il quadro complessivo suggerisce che, se affrontato con consapevolezza e supporto, il digiuno rituale può rappresentare una pratica significativa e benefica, sia a livello individuale sia in un contesto comunitario.

---

## 9. Riferimenti Bibliografici

- **Bayani, A. A., Esmaeili, R., & Ganji, G. (2020).** *The impact of fasting on the psychological well-being of Muslim graduate students.* **Journal of Religion and Health**, **59**(6), 3270–3275. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00740-3>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30523485/>
- **Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M. A. I. E., Vitiello, M. V., & Pandi-Perumal, S. R. (2021).** *Ramadan fasting improves body composition without exacerbating depression in males with major depressive disorder.* **Nutrients**, **13**(8), 2718.  
<https://doi.org/10.3390/nu13082718>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444878/>
- **Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2018).** *Impact of intermittent fasting on health and disease processes.* **Proceedings of the National Academy of Sciences**, **115**(30), 7637–7644.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1711836115>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29997268/>
- **Kurtulus, E., & Karamustafalioglu, O. (2019).** *The buffering effect of Ramadan fasting on emotional intensity.* **Journal of Religion and Health**, **58**(5), 1516–1525.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-018-0722-3>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31691947/>
- **Samah, A. A., et al. (2023).** *Effects of Ramadan intermittent fasting on psychological, cognitive, and sleep parameters: A multicenter study.* **Healthcare**, **11**(6), 639.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare11060639>  
PubMed Central: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10047761/>
- **Jandali, D., et al. (2024).** *Mental health, sleep quality, and psychological well-being during the holy month of Ramadan.* **Healthcare**, **12**(13), 1301.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare12131301>  
PubMed Central: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11942262/>
- **Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., & Cheng, A. (2018).** *Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health.* **Nature Reviews Neuroscience**, **19**(2), 63–80. <https://doi.org/10.1038/s41583-018-0003-5>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29321682/>
- **Study on Ramadan fasting and BDNF:**  
*The effects of fasting during Ramadan on the concentration of serotonin, dopamine, brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor.* **PubMed**.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28713531/>

- **Al-Shafei, A. I.** (2014). *Ramadan fasting ameliorates oxidative stress and improves glycemic control and lipid profile in diabetic patients.* **European Journal of Nutrition**, 53(7), 1475–1481. <https://doi.org/10.1007/s00394-014-0650-y>
- **Heun, R.** (2018). A systematic review on the effect of Ramadan on mental health: minor effects and no harm in general, but increased risk of relapse in schizophrenia and bipolar disorder. **Global Psychiatry**, 1(1), 7–16. <https://doi.org/10.2478/gp-2018-0002>
- **Amin, A., Sailesh, K. S., et al.** (2016). *Effects of fasting during Ramadan month on depression, anxiety and stress and cognition.* International Journal of Medical Research and Review. <https://ijmrr.medresearch.in/index.php/ijmrr/article/view/555>
- **Esmaily, H., Darroudi, S., & Saberi-Karimian, M.** (2025). *Long-term association of Ramadan fasting and depression score: Results from MASHAD Cohort Study.* International Journal of Psychiatry in Clinical Practice. PMID: 40320725. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40320725/>
- **Anic, K., Schmidt, M. W., Furtado, L., Weidenbach, L., Battista, M. J., Schmidt, M., Schwab, R., Brenner, W., Ruckes, C., Lotz, J., Lackner, K. J., Hasenburg, A., & Hasenburg, A.** (2022). *Intermittent fasting—Short- and long-term quality of life, fatigue, and safety in healthy volunteers: A prospective, clinical trial.* **Nutrients**, 14(19), 4216. <https://doi.org/10.3390/nu14194216>  
PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36235868/>
- **Akgül, S., et al.** (2014). *Fasting during Ramadan: a religious factor as a possible trigger or exacerbator for eating disorders in adolescents.* Eating Disorders. DOI/link: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.22255> (Studio che discute il potenziale ruolo del digiuno come fattore scatenante per ED in adolescenti predisposti.)
- **Chia, J. L. P., et al.** (2018). *An ecological momentary assessment of the effect of fasting during Ramadan on disordered eating behaviors.* Appetite. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29698739>. (Studio EMA che valuta come i comportamenti alimentari disfunzionali variano durante il Ramadan.)
- **Düzçeker, Y., et al.** (2021). *Is Ramadan fasting correlated with disordered eating behaviors in adolescents?* Eat Disord. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31304879>. (Studio su adolescenti che esplora l'associazione tra digiuno e indicatori di rischio per DCA.)
- **Naseem, O.** (2022/2023). *Ramadan & Eating Disorder Guide (Versione 3).* Guida clinica pratica (PDF fornito dall'autore). Link al PDF: [https://omaranaseem.com/wp-content/uploads/2022/04/Ramadan-and-Eating-Disorder-Guide-Dr-Naseem\\_V3.pdf](https://omaranaseem.com/wp-content/uploads/2022/04/Ramadan-and-Eating-Disorder-Guide-Dr-Naseem_V3.pdf).  
(Guida pratica rivolta a clinici, pazienti e caregiver su come gestire il Ramadan quando è presente un DCA; non è indicizzata su PubMed ma è disponibile come documento professionale.)

---

## 10. Riferimenti islamici

- **Corano**
  - Sura al-Baqara (2:183): *“O voi che credete, vi è stato prescritto il digiuno come fu prescritto a quelli che furono prima di voi, affinché possiate raggiungere la taqwā (consapevolezza di Allah).”*
  - Sura al-Baqara (2:153): *“O voi che credete, cercate aiuto nella pazienza e nella preghiera. In verità, Allah è con coloro che sono pazienti.”*
  - Sura al-Ra’d (13:28): *“In verità, con il ricordo di Allah i cuori trovano tranquillità.”*
- **Hadith**
  - Riportato da al-Bukhārī e Muslim: *“Il digiuno è una protezione.”*
  - Hadith qudsī (Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, 7492): *“Ogni azione del figlio di Adamo è per lui, eccetto il digiuno, che è per Me, e lo stesso lo ricompenserò.”*
  - Riportato da Ibn Mājah: *“Chi digiuna Ramadan con fede e cercando la ricompensa, vedrà i suoi peccati passati perdonati.”*