

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## BASTA UN POCO DI ACQUA E IL PESO VA GIÙ

Bere prima dei pasti potrebbe portare a una modesta perdita di peso. Lo afferma uno studio inglese, condotto a Birmingham. I ricercatori si sono chiesti se "riempire lo stomaco" con l'acqua poteva aiutare la perdita di peso nelle persone obese.

Hanno quindi organizzato una sperimentazione con 84 persone adulte, obese, divise in due gruppi. Dopo un colloquio iniziale di 30 minuti sul controllo del peso, i partecipanti sono stati assegnati a caso a uno di due gruppi. In un gruppo i 41 partecipanti bevevano 500 ml d'acqua trenta minuti prima dei pasti principali, mentre nell'altro gruppo ai 43 partecipanti era chiesto di immaginare prima dei pasti di avere lo stomaco pieno. Al follow up dopo 12 settimane veniva misurato il peso.

Il gruppo che assumeva l'acqua prima del pasto ha perso in media 1,3 kg in più rispetto al gruppo di controllo. Correggendo per alcuni fattori, come l'età e il sesso, il maggiore calo di peso era pari a 1,2 kg.

*Fonte:*

*Parretti, Helen M., et al. "Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT." Obesity 23.9 (2015): 1785-1791.*