

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA GIUSTA COLAZIONE AIUTA A BRUCIARE I GRASSI

La colazione è un pasto molto importante. Lo affermano medici ed esperti di nutrizione e, secondo i risultati di uno studio recentemente pubblicato sul Journal of Nutrition, la scelta degli alimenti da includere nel primo pasto della giornata può avere un ruolo fondamentale anche nel determinare la quantità di grassi che si bruciano con l'esercizio fisico.

La ricerca condotta da Emma J. Stevenson dell'Università di Nottingham, nel Regno Unito, ha coinvolto un piccolo gruppo di giovani donne con età media di 24 anni, sane ma sedentarie, alle quali è stata offerta una colazione con basso o con alto indice glicemico.

“Non c'è nessuna differenza per quanto riguarda la quantità di carboidrati, proteine e grassi alimentari introdotti, ma la colazione a basso indice glicemico, costituita da muesli con latte, yogurt, pesche e succo di mela, contiene 3,5 grammi di fibre contro gli 1,5 grammi di quella con alto indice glicemico (cornflakes e latte, pane bianco e marmellata, bibita gasata zuccherata)” precisa l'autrice dello studio.

Dopo tre ore dalla colazione le protagoniste della ricerca si sono dedicate all'esercizio fisico e durante una camminata di 60 minuti sostenuta dalla colazione a basso indice glicemico hanno bruciato 7,4 grammi di grassi, quasi il doppio di quelli bruciati dopo una colazione ad alto indice glicemico (3,7 grammi). I livelli di ossidazione dei carboidrati, invece, sono risultati più bassi dopo la colazione con basso indice glicemico: 42,5 grammi contro i 51,6 grammi dopo colazione ad alto indice glicemico.

Sembra inoltre che la scelta della colazione più ricca in fibre e con basso indice glicemico abbia effetti positivi che si mantengono anche nel corso della giornata aumentando il senso di sazietà all'ora di pranzo:

“Se verranno confermati su larga scala, questi dati possono avere importanti implicazioni per la gestione e il mantenimento del peso corporeo” afferma Stevenson.

Fonte:

Stevenson EJ, Astbury NM, Simpson EJ, Taylor MA, Macdonald IA. Fat oxidation during exercise and satiety during recovery are increased following a low-glycemic index breakfast in sedentary women.

J Nutr. 2009 May;139(5):890-7. Epub 2009 Mar 25.

□