

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NIENTE PRIMA COLAZIONE O CENA?

Uno studio, di piccole dimensioni, ha cercato di capire che cosa succede dal punto di vista metabolico quando si salta un pasto. Dalla ricerca emerge che si bruciano più calorie, ma si potrebbe far aumentare lo stato di infiammazione.

La ricerca ha coinvolto 17 partecipanti per tre giorni. Il primo giorno i volontari saltavano la prima colazione, il secondo consumavano tre pasti regolari e il terzo giorno saltavano la cena. I pasti erano organizzati in modo tale da raggiungere ogni giorno le stesse calorie totali, con la stessa proporzione di carboidrati, lipidi e proteine. I ricercatori hanno misurato il dispendio energetico in una camera metabolica.

Nei giorni in cui i partecipanti saltavano un pasto consumavano complessivamente più calorie, rispettivamente 41 kcal/die in più se saltavano la prima colazione e 91 kcal/die se saltavano la cena. Non c'erano differenze rispetto ai livelli di attività fisica, glicemia e secrezione di insulina nell'arco delle 24 ore. La concentrazione di insulina dopo il pranzo era più alta nel giorno senza prima colazione e così pure l'ossidazione dei grassi, suggerendo una tendenza verso uno stato di infiammazione di lieve entità.

Fonte: Nas, Alessa, et al. "Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk." *The American Journal of Clinical Nutrition* (2017): ajcn151332