

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PESARSI SPESSO PER PESARE MENO

Se si usa la bilancia di frequente, si tende a ingrassare di meno. La strategia di pesarsi spesso potrebbe inoltre essere particolarmente utile per i giovani tra i 18 e i 35 anni.

A questa fascia di età ha rivolto la sua attenzione un gruppo di ricercatori, che ha poi pubblicato lo studio sulla rivista JAMA Internal Medicine.

I ricercatori hanno reclutato 599 giovani con un Bmi compreso tra 21 e 30. Circa la metà aveva un peso normale, l'altra metà aveva un peso eccessivo. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi. Un gruppo era invitato a introdurre nella propria vita "piccoli cambiamenti" per mantenere il peso sotto controllo, sia attraverso l'alimentazione sia con una maggiore attività fisica, con un obiettivo in entrambi i casi di ridurre l'apporto calorico di circa 100 calorie al giorno.

Un secondo gruppo, quello dei "grandi cambiamenti", aveva l'obiettivo di perdere 5-10 chilogrammi nei primi quattro mesi di trattamento, riducendo l'apporto calorico di 500 -1000 calorie al giorno. Agli appartenenti a questo gruppo era chiesto di aumentare gradualmente l'attività fisica di intensità moderata, fino a raggiungere i 250 minuti settimanali. Ai membri dei due gruppi è stato anche chiesto di pesarsi giornalmente e di registrare il loro peso. Un terzo gruppo costituiva il gruppo di controllo.

Nel corso dei tre anni di follow up gli appartenenti al gruppo di controllo aumentavano di peso di circa mezzo chilo, quelli del gruppo dei piccoli cambiamenti dimagrivano di 1,2 chili e quelli dei grandi cambiamenti dimagrivano di 5,2 chili. Alla fine del follow up era diventato obeso il 17% del gruppo di controllo, contro l'8% degli altri gruppi.

Secondo i ricercatori, occorre però controllare che i vantaggi dell'uso della bilancia siano mantenuti nel tempo.

Fonte:

Wing, Rena R., et al. "Innovative Self-Regulation Strategies to Reduce Weight Gain in Young Adults: The Study of Novel Approaches to Weight Gain Prevention (SNAP) Randomized Clinical Trial." JAMA internal medicine 176.6 (2016): 755-762.