

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIMAGRIRE? COME BERE UN BICCHIER D'ACQUA

Per perdere peso è più importante fare attenzione a ciò che si beve che a ciò che si mangia. Queste in sintesi le conclusioni pubblicate da Liwei Chen e colleghi sull'*American Journal of Clinical Nutrition* in base ai risultati di uno studio che ha coinvolto più di 800 persone tra i 25 e i 79 anni negli Stati Uniti, ma il cui significato può essere ragionevolmente ampliato a giovani e giovanissimi.

Gli autori hanno analizzato a posteriori un sottogruppo di dati dello studio PREMIER effettuato su soggetti moderatamente ipertesi, ai quali erano state date secondo un disegno randomizzato raccomandazioni sullo stile di vita ed alimentare di varia natura, mirate a ridurre il peso ed i valori pressori.

Ponendo particolare attenzione alle bevande consumate dai partecipanti allo studio, i ricercatori hanno valutato i cambiamenti di peso a 6 e a 18 mesi e hanno notato una forte associazione tra la variazione ponderale e il consumo di bevande zuccherate, che da sole rappresentavano il 19% di tutto l'introito calorico del gruppo coinvolto nella ricerca.

Altre bevande prese in considerazione (latte, caffè e tè senza zucchero, bevande alcoliche, bevande dietetiche, eccetera) non sembrano influire in maniera significativa sulla riduzione del peso.

“Ridurre il consumo di bevande zuccherate rappresenta una strategia semplice e molto efficace per mantenere il proprio peso sotto controllo” afferma Chen.

Basta infatti eliminare una sola bevanda zuccherata nel corso della giornata per perdere mezzo chilo in sei mesi. “Questo dato indica chiaramente come piccoli cambiamenti nell'alimentazione quotidiana possono portare a grandi risultati quando si vuole perdere peso” spiega Connie Diekman della Washington University di St. Louis.

Chen e colleghi forniscono anche una possibile spiegazione del perché le “calorie liquide” sono così importanti nei meccanismi di controllo del peso: il nostro organismo dispone di meccanismi per la regolazione della quantità di cibo introdotto che ci spingono, per esempio, a mangiare meno a cena se il pranzo è stato particolarmente abbondante. Questi stessi meccanismi non sono validi per il controllo delle calorie che assumiamo bevendo e che possono diventare, di conseguenza, le principali responsabili dell'aumento ponderale.

Gli autori dello studio si sono spinti anche oltre e hanno associato il consumo di bevande zuccherate all'obesità, dal momento che i due fenomeni sono cresciuti di pari passo negli ultimi anni.

Per soddisfare la sete senza aumentare di peso la soluzione c'è: basta bere un bicchiere d'acqua.

*Fonte:*

*Chen L, Appel LJ, Loria C, Lin PH, Champagne CM, Elmer PJ, Ard JD, Mitchell D, Batch BC, Svetkey LP, Caballero B. Reduction in consumption of sugar-sweetened beverages is associated with weight loss: the PREMIER trial. Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5):1299-306. Epub 2009 Apr 1.*

□