

Che bella scoperta l'acqua dimagrante

Bere dà una scossa al metabolismo. E aiuta a perdere peso. Lo dimostrano dieci anni di studi. Che scrivono una nuova dieta

DI NICOLA SORRENTINO

Pubblichiamo qualche pagina del volume **“La dieta dell’acqua”** di **Nicola Sorrentino**, docente di **Igiene Nutrizionale** all’**Università di Pavia** e direttore scientifico delle **Terme Sensoriali di Chianciano Terme** (dove verrà presentato il libro), pubblicato da **Salani**

L'acqua è essenziale per il mantenimento delle funzioni vitali del corpo: ma che ruolo ricopre nella perdita di peso? Quella di « bere più acqua » è sempre stata una delle raccomandazioni dei nutrizionisti per raggiungere e mantenere un peso equilibrato. Il dimagrimento si potrebbe spiegare con il fatto che l'acqua «riempie la pancia» portando a un senso

di sazietà. Sostituisce le bevande ricche di zuccheri, ci mantiene più attivi durante l'esercizio fisico ed elimina le tossine che rallentano il metabolismo. Ma l'importanza di questi fattori è relativa rispetto a un altro elemento confermato da ricerche cliniche: la termogenesi, cioè la produzione di calore dell'organismo.

Nel 2003, uno studio effettuato in Germania ha infatti valutato l'effetto dell'acqua sul tasso metabolico, cioè la velocità alla quale le calorie sono «bruciate» per produrre energia. I ricercatori hanno scoperto che bere due bicchieri d'acqua (500 ml) a temperatura ambiente (22 gradi) al giorno aumenta del 30 per cento il tasso metabolico sia degli uomini sia delle donne coinvolte nello studio. L'aumento co-

mincia 10 minuti dopo aver bevuto e raggiunge il suo apice a distanza di 30-40 minuti. E gli studiosi hanno osservato che per buona parte questo effetto si deve al fatto che l'acqua viene portata da 22 a 37 gradi. Una differenza tra maschi e femmine è stata osservata nel “combustibile” utilizzato per la termogenesi: i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne. Nel 2007, lo stesso centro di ricerca ha poi eseguito un altro studio di controllo, che ha confermato l'effetto positivo dell'acqua sul metabolismo.

Nel 2011, un'équipe israeliana ha riscontrato un effetto simile nei bambini maschi (tra gli 8 e gli 11 anni) in sovrappeso. E ha osservato un aumento medio del 25 per cento del tasso metabolico dopo che i ragazzi avevano bevuto acqua “fredda” (4 gradi centigradi): l'effetto cominciava entro 24 minuti dall'ingestione e ne durava in media 40. Oltre all'effetto termogenico, i ricercatori suggeriscono un ruolo della “spinta metabolica” dei muscoli conseguente all'idratazione. Generalmente, infatti, nelle persone in sovrappeso il tessuto muscolare tende a essere meno idratato e quindi meno attivo dal punto di vista metabolico; di conseguenza, cambiare questo stato può favorire una maggiore combustione di calorie. Anche nelle donne obese la risposta termogenica sembra essere maggiore che in quelle normopeso. Uno studio polacco del 2012 ha infatti riscontrato un aumento del tasso metabolico del 20 per cento nelle prime, contro un aumento del 12 nelle seconde.

In tutti gli studi citati, l'acqua ingerita a stomaco vuoto ha avuto un effetto di breve durata sul metabolismo (tra la mezz'ora e l'ora). Per questo si suggerisce di bere molta acqua a più riprese, per esempio 500 ml quattro volte al giorno per un totale di due

Una piramide ci salverà



