



La "dieta" 30-30-30, cos'è e perché piace (anche se non funziona)

Descrizione

(Adnkronos) è

La formula vincente per perdere peso è davvero 30-30-30? Il "terno" rimbalza periodicamente sui social, proposto come una combinazione magica in grado di produrre effetti positivi per chi segue il programma. Non è propriamente una dieta, né un metodo di allenamento. E, tutto sommato, non ha granché di scientifico. Il numero ripetuto 3 volte è finito sotto i riflettori del Dipartimento Salute dell'Ucla, l'Università della California a Los Angeles.

Il 30-30-30 riassume l'elementare routine da seguire quotidianamente. Indica una colazione con 30 grammi di proteine a 30 minuti dal risveglio e prima di 30 minuti di attività fisica a bassa intensità. Negli ultimi 2 anni, sui social molti utenti hanno pubblicato contenuti legati a questa "dieta", evidenziando progressi e miglioramenti attribuiti al programma.

Il 30-30-30, in qualsiasi modo venga definito, ha la caratteristica di dire pregio sarebbe troppo di essere estremamente schematico. La sua attuazione è elementare e non richiede impegno particolare: non bisogna modificare le abitudini alimentari, non c'è un reale calcolo delle calorie e non è richiesto un allenamento impegnativo.

Proprio per queste caratteristiche, evidenzia Ucla Health, la (presunta) dieta non è mai realmente stata oggetto di studi scientifici di rilievo. Il 30-30-30 capitalizza elementi e aspetti valorizzati da numerose ricerche, che hanno sottolineato i benefici legati alla regolarità della colazione. Abitudini sane e consolidati sono elementi determinanti nei programmi per perdere peso.

Capitolo colazione. I 30 grammi di proteine non sono indicati per tutti, la quantità di proteine per chi soffre di problemi ai reni o al fegato va monitorata con il consiglio di un medico. Al di là di tali raccomandazioni, un simile pasto per iniziare la giornata non ha effetti miracolosi: le proteine, secondo Ucla Health, possono dare un senso di pienezza e sazietà per un numero maggiore di ore riducendo i rischi di eccessi a metà mattina.

La ricerca suggerisce che consumare proteine a colazione può stabilizzare la glicemia, spiega la nutrizionista Julia Zumpano dal sito della Cleveland Clinic. Questo può aiutare a sentirsi sazi a lungo, ridurre l'assunzione complessiva di cibo e aiutare a gestire il peso. Ma non tutti sono pronti per assumere 30 grammi di proteine a mezz'ora dal risveglio.

Molti fattori, inoltre, possono influenzare la quantità di proteine di cui si ha bisogno. Se tra i tuoi obiettivi rientrano la perdita di peso, il controllo della glicemia, della pressione sanguigna e dell'appetito, potrebbe essere necessario assumere una diversa quantità di proteine e per questo è opportuno consultare un nutrizionista qualificato per determinare l'esatto fabbisogno proteico.

Capitolo esercizio: il terzo 30 si presenta da solo. È arcinoto l'effetto positivo dell'attività fisica, anche senza forzare. Alcuni studi, poi, sottolineano il valore supplementare dell'allenamento mattutino, sebbene non ci siano solide correlazioni tra l'esercizio nelle prime ore della giornata e la perdita di peso.

In sostanza, il 30-30-30 non fa che abbinare routine positive ma indipendenti. Allo stesso tempo, evidenzia Ucla Health, proprio per il suo carattere limitato il programma non prevede nessuna limitazione alimentare per la quasi totalità della giornata: il rischio di flop sulla bilancia è più che concreto.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 19, 2025

Autore

redazione