



â??Dormire bene aiuta a dimagrireâ?•, i consigli di Calabrese

Descrizione

(Adnkronos) â??

Il digiuno intermittente non Ã la soluzione ideale per dimagrire. Per perdere peso, Ã essenziale dormire. Eâ?? il professor Giorgio Calabrese â?? specializzato in Scienza dellâ??Alimentazione, docente universitario, Consulente Scientifico del Ministero della Salute â?? a fare chiarezza a La volta buona.

Lâ??esperto invita a riflettere sullâ??opportunità di ricorrere al digiuno intermittente, nelle varie modalitÃ , come soluzione per perdere peso. â??Il digiuno significa saltare pasti, in maniera aulica lo chiamiamo intermittenteâ?•, dice Calabrese. â??Se mangiamo meno, abbiamo unâ??attivitÃ antinfiammatoria piÃ¹ importante. Un conto Ã fare digiuno perchÃ© ci sono problemi di salute, magari a livello metabolico o epatico, e si cerca di limitare la quantitÃ di grassi. Un altro conto Ã digiunare per dimagrireâ?•, dice evidenziando le finalitÃ diverse di una pratica spesso equiparata a una â??dietaâ??.

Calabrese accende i riflettori sullâ??importanza del sonno in chiave dimagrimento. â??Il regime alimentare Ã fondamentale perchÃ© solo con lâ??esercizio fisico, che Ã fondamentale, si arriva fino ad una certa sogliaâ?•, premette il professore. Come si â??viveâ?? di notte, evidenzia lâ??esperto, Ã altrettanto importante. â??Dormire significa acquietare la produzione di alcuni ormoni e migliorare lâ??assorbimento di sostanze con un meccanismo che diventa un sistema di difesaâ?•, riassume Calabrese. Ma perchÃ© lâ??assenza di sonno o una bassa qualitÃ di sonno danneggiano gli sforzi di chi vuole dimagrire? â??Con lâ??insonnia o con sole 2-3 ore di sonno, câ??Ã uno stato di ipereccitazione con aumento di dopamina, cortisolo, adrenalina. E aumenta anche lâ??insulina e quindi si ingrassaâ?•, spiega il professore.

Bocciata lâ??America che punta sulla carne

Calabrese viene interpellato anche sulle nuove linee guida varate negli Stati Uniti dal Dipartimento della Salute. Nella nuova piramide alimentare, la carne rossa viene collocata in una posizione di vertice.

È naturale che il popolo americano sia piú obeso del mondo e che il Dipartimento della Salute cerchi di evitare che le persone ingrassino. Aumentiamo le proteine, dicono ora. Ma le proteine elevate hanno senso per uno sportivo e gli americani, in genere, non sono sportivi, dice Calabrese. Non aggiusti la situazione aumentando la carne. Dobbiamo capire che l'aumento delle proteine in questo modo passa per l'aumento dei grassi: è come se si volesse accelerare con una frenata. L'America è un paese meraviglioso ma in queste situazioni inciampano e danno una musata al muro, aggiunge.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 14, 2026

Autore

redazione

default watermark