



Acqua frizzante per dimagrire? Può funzionare ma non è per tutti: i rischi

Descrizione

(Adnkronos) ▶

L'acqua frizzante aiuta a dimagrire? Uno studio giapponese accende i riflettori sul contributo delle bollicine agli sforzi di chi prova a perdere peso. Il tema, però, è più articolato. L'entusiasmo per i potenziali benefici metabolici dell'acqua frizzante merita, a mio avviso, una riflessione più ampia che consideri la complessità dell'ecosistema intestinale e la letteratura scientifica preesistente, spesso di segno opposto rispetto al singolo studio citato, spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum, intervendo sulle qualità dell'acqua frizzante rilanciate dall'infettivologo Matteo Bassetti che ha citato una ricerca giapponese pubblicata sul British Medical Journal Nutrition. Affermare che l'anidride carbonica sia un alleato universale del metabolismo appare rischioso, specialmente se ignoriamo i meccanismi biochimici che legano la distensione gassosa alla salute della barriera intestinale.

L'introduzione costante di gas esogeno può esacerbare quadri di sovraccrescita batterica nel tenue (Sibo) ▶ illustra Minelli -. La pressione meccanica sulle pareti intestinali non è un evento neutro: in presenza di squilibri del microbiota, favorisce la fermentazione e può contribuire al peggioramento della permeabilità intestinale (leaky gut), alterando le giunzioni serrate della mucosa.

C'è poi il nodo ▶ risposta ormonale: esistono evidenze (come quelle pubblicate su Obesity Research & Clinical Practice) che indicano come la CO₂ possa stimolare la secrezione di grelina, ormone dell'appetito, inducendo potenzialmente un effetto contrario alla perdita di peso nel lungo periodo.

Semmai ▶ suggerisce lo specialista ▶ l'acqua frizzante potrebbe essere utilizzata, in modo sporadico e mirato, come stimolo temporaneo per la secrezione gastrica in soggetti con documentata ipocloridria o difficoltà digestive meccaniche, laddove una lieve stimolazione delle pareti dello stomaco possa favorire l'avvio del processo digestivo. Tuttavia, generalizzarne il consumo come elisir di

saluteâ?? rischia di sottovalutare lâ??impatto che la distensione addominale ha su milioni di persone affette da sindrome dellâ??intestino irritabile o infiammazioni croniche di basso gradoâ?•, conclude lâ??immunologo.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 5, 2026

Autore

redazione

default watermark