



â??Acqua frizzante e caffÃ", il mix aiuta a dimagrireâ?•: il consiglio di Bassetti

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Acqua frizzante e caffÃ", il binomio perfetto che aiuta a dimagrire. Eâ?? il professor Matteo Bassetti, ospite a La volta buona, a spiegare perchÃ© il mix puÃ² dare una mano a chi cerca di tenere sotto controllo il peso. â??Lâ??acqua frizzante dimagrante non Ã" una boutade, alla base c'Ã" uno studio giapponese. Lâ??anidride carbonica utilizzata nella dialisi aumenta il metabolismo nel glucosio e consuma gli zuccheri. Eâ?? chiaro che ci vogliono quantitÃ notevoli di CO2 per dimagrire, ma non c'Ã" solo lâ??acqua frizzanteâ?•, dice Bassetti. â??Se uno beve 2 bicchieri prima di andare ad un pasto, si sente un pochino sazio. Lâ??acqua frizzante Ã" la soluzione migliore per non bere bevande zuccherate, che sono un carico di zuccheri e un veleno per i bambini. Al bar, per un aperitivo, si ordina sempre una bevanda zuccherata. I francesi si bevono un bicchiere di acqua frizzante con una fettina di limone, sono piÃ¹ furbi di noiâ?•, aggiunge.

E il caffÃ"? â??Eâ?? un bruciagrassi, aumenta il metabolismo nel glucosio del 25% e dÃ un senso di sazietÃ . Eâ?? anche diuretico. Ovviamente non bisogna andare sopra una certa soglia, ma fino a 5 caffÃ" al giorno si possono prendere. Chi Ã" iperteso o ha il reflusso, naturalmente, deve essere piÃ¹ moderatoâ?•, dice Bassetti, con la doverosa precisazione finale. â??Tutto rientra in uno stile di vita corretto: non si puÃ² pensare certo di dimagrire bevendo acqua frizzante al risveglio e poi 5 caffÃ", altrimenti lo ricoveriamoâ?!, evidenzia.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

---

**Data di creazione**

Febbraio 11, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*