



La doccia fredda fa dimagrire? La nuova ipotesi e lo studio

Descrizione

(Adnkronos) è??

La doccia fredda fa dimagrire? È?? l'indicazione inedita che arriva da un nuovo studio internazionale, che accende i riflettori sull'effetto della "cold shower" sulla bilancia. I dati sul tema, sinora, non abbondano. Ad aprire la nuova strada provvede una ricerca su 47 adulti un numero ancora ristretto obese o in sovrappeso. Il risultato? L'esposizione regolare alle temperature basse, in particolare sotto la doccia, produce la perdita di grasso corporeo.

Alla conclusione arrivano i ricercatori della University of Nottingham, in Inghilterra, e del Leiden University Medical Center (LUMC) nei Paesi Bassi. Gli autori dello studio hanno selezionato il gruppo di adulti: a metà di loro, sono stati consegnati un giubbotto refrigerante e una fascia da utilizzare per 2 ore ogni mattina, durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane. I due indumenti venivano indossati sopra una maglietta sottile e contenevano elementi refrigeranti pieni di gel, conservati per una notte nel congelatore e mantenuti a una temperatura di 15°C. In sei settimane, i partecipanti hanno perso 0,9 kg, quasi interamente di grasso corporeo. L'altro gruppo di soggetti, non dotati degli indumenti speciali, nello stesso periodo è ingrassato mediamente di 0,6 chili.

Questo è uno dei primi studi che esamina l'impatto dell'esposizione al freddo per un periodo di tempo prolungato, coinvolgendo persone in sovrappeso e obese, ha spiegato la professoressa Mariette Boon, del LUMC. Gilet come questo possono essere indossati a casa e quindi l'esposizione al freddo potrebbe essere un'aggiunta semplice ed economica alle strategie di stile di vita per la perdita di peso, come un'alimentazione sana e attività fisica.

Secondo lo studio, presentato al Congresso europeo sull'obesità a Istanbul, le basse temperature potrebbero aiutare ad accelerare la velocità con cui il corpo brucia calorie. La professoressa Helen Budge, dell'Università di Nottingham e coautore dello studio, come riporta il Guardian ha evidenziato che l'esposizione quotidiana al freddo attiva il grasso bruno, che utilizza le riserve di grasso corporeo per produrre calore. È possibile che indossare un gilet refrigerante stimoli il grasso bruno a essere più attivo e abbia un effetto benefico su lipidi, glucosio e sui processi di infiammazione.

Tutti questi fattori contribuiscono a prevenire le malattie cardiovascolari?•.

«I ricercatori, finanziati dalla Fondazione Olandese per il Cuore e dalla Fondazione Britannica per il Cuore, stanno studiando se altre forme di esposizione regolare al freddo possano contrastare l'obesità, ridurre i processi di infiammazione e prevenire le malattie cardiache. Gli scienziati, in particolare, stanno conducendo uno studio separato su 34 donne nei Paesi Bassi per verificare se anche la doccia fredda favorisca la perdita di grasso. Metà delle persone coinvolte nella ricerca faranno la doccia con acqua più fredda per 90 secondi ogni mattina.

«La nostra ipotesi è che le docce fredde e il nuoto in acqua fredda possano avere lo stesso effetto», dice la professoressa Budge, sottolineando che il nuoto in acqua fredda non è direttamente paragonabile ad una semplice doccia poiché ci sono molti altri fattori in gioco, come lo choc termico da freddo: tuffarsi in un lago avrebbe effetti diversi sul corpo. Il giubbotto refrigerante prevede un periodo di esposizione molto più lungo rispetto alla doccia, evidenzia Boon. «Ma dall'altra parte la doccia fredda è ad una temperatura molto più bassa. Dovremo verificare se ha un impatto sulla perdita di peso. Speriamo che le persone possano trovare un metodo di esposizione al freddo che funzioni per loro e si adatti alla loro routine quotidiana».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026

Autore

redazione