

Acqua frizzante per dimagrire? PuÃ² funzionare ma non Ã¨ per tutti: i rischi

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Lâ??acqua frizzante aiuta a dimagrire? Uno studio giapponese accende i riflettori sul contributo delle â??bollicineâ?? agli sforzi di chi prova a perdere peso. Il tema, perÃ², Ã¨ piÃ¹ articolato. â??Lâ??entusiasmo per i potenziali benefici metabolici dellâ??acqua frizzante merita, a mio avviso, una riflessione piÃ¹ ampia che consideri la complessitÃ dellâ??ecosistema intestinale e la letteratura scientifica preesistente, spesso di segno opposto rispetto al singolo studio citatoâ?•, spiega allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum, intervendo sulle qualitÃ dellâ??acqua frizzante rilanciate dallâ??infettivologo Matteo Bassetti che ha citato una ricerca giapponese pubblicata sul â??British Medical Journal Nutritionâ??. â??Affermare che lâ??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 intestinaleâ?•.

â??Lâ??introduzione costante di gas esogeno puÃ² esacerbare quadri di sovracrescita batterica nel tenue (Sibo) â?? illustra Minelli -. La pressione meccanica sulle pareti intestinali non Ã¨ un evento neutro: in presenza di squilibri del microbiota, favorisce la fermentazione e puÃ² contribuire al peggioramento della permeabilitÃ intestinale (leaky gut), alterando le giunzioni serrate della mucosaâ?• .

Câ??Ã¨ poi il nodo â??risposta ormonale: esistono evidenze (come quelle pubblicate su â??Obesity Research & Clinical Practiceâ??) che indicano come la CO2 possa stimolare la secrezione di grelina, lâ??ormone dellâ??appetito, inducendo potenzialmente un effetto contrario alla perdita di peso nel lungo periodoâ?•.

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

default watermark

Data di creazione
Febbraio 5, 2026
Autore
redazione