Come dimagrire senza contare le calorie e patire la fame? La lezione delle diete â??vegâ??

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Eâ?? il cruccio di chi si danna con la bilancia: come si puÃ² perdere peso senza contare le calorie o patire la fame? Un nuovo studio svela un segreto delle diete â??vegâ?? che potrebbe aiutare a raggiungere lâ??obiettivo. La ricerca, pubblicata sulla rivista â??Jama Network Openâ??, mostra come una dieta vegana a basso contenuto di grassi sia in grado di ridurre la densitÃ energetica degli alimenti consumati di circa il 30%, consentendo di mangiare quantitÃ soddisfacenti di cibo assumendo meno calorie e perdendo peso, senza dover necessariamente limitare lâ??apporto calorico.

Gli autori hanno condotto uno studio clinico randomizzato di 16 settimane su adulti in sovrappeso, e hanno rilevato che, adottando questo tipo di regime alimentare ad libitum, si era in grado di ridurre significativamente lâ??apporto calorico per grammo di cibo consumato. Questa diminuzione della densitÃ energetica Ã¨ risultata correlata a un minore apporto calorico e a una maggiore perdita di peso, nonostante ai partecipanti non fosse mai stato chiesto di mangiare di meno. Il segreto, analizza Hana Kahleova, direttrice della ricerca clinica al Physicians Committee for Responsible Medicine e autrice principale dello studio, sta proprio nella densitÃ energetica: â??Gli alimenti vegetali sono ricchi di acqua e fibre, quindi si puÃ² riempire il piatto, sentirsi sazi e assumere comunque meno calorieâ?•.

Le persone arruolate nello studio sono state assegnate a due gruppi. Ad uno Ã¨ stato chiesto di seguire una dieta vegana a basso contenuto di grassi, nellâ??ambito della quale si poteva accedere liberamente a frutta, verdura, cereali e legumi. Allâ??altro, il gruppo di controllo, non Ã¨ stata imposta invece alcuna modifica alla dieta abituale. A nessuno dei due gruppi sono stati imposti limiti calorici. La densitÃ energetica Ã¨ stata calcolata per ciascun partecipante come rapporto tra lâ??energia totale (kcal al giorno) e il peso totale degli alimenti consumati (grammi al giorno).

Risultato? Eâ?? emerso che il peso totale del cibo consumato non Ã¨ cambiato in modo significativo in nessuno dei due gruppi: i partecipanti alla dieta vegana hanno mangiato la stessa quantitÃ di cibo in termini di peso. Lâ??apporto energetico Ã¨ diminuito in entrambi i gruppi, ma in misura maggiore nel gruppo vegano, di circa 357 kcal/giorno. La densitÃ energetica della dieta non Ã¨ cambiata nel gruppo di controllo, ma Ã¨ diminuita di circa il 30% nel gruppo vegano. E una maggiore riduzione della densitÃ

energetica Ã¨ risultata associata a una maggiore perdita di peso. Tale correlazione si Ã¨ mantenuta anche dopo aver tenuto conto delle variazioni nellâ??apporto calorico. Il cambiamento Ã¨ stato determinato da ciÃ² che finiva nel piatto. Con la dieta vegana, gli alimenti animali ad alta densitÃ calorica come carne, latticini e uova venivano eliminati, mentre lâ??assunzione di alimenti vegetali ad alto volume e bassa densitÃ energetica, soprattutto verdura e legumi, aumentava notevolmente. PoichÃ© questi alimenti contengono poche calorie per grammo, i partecipanti potevano consumarne porzioni abbondanti assumendo complessivamente meno energia. Dunque: mangia di piÃ¹, assumi meno calorie.

â??Non si tratta di forza di volontÃ o di porzioni piÃ¹ piccoleâ?•, afferma Kahleova. â??Si tratta di scegliere alimenti che naturalmente apportano meno calorie a ogni boccone. Una riduzione del 30% della densitÃ energetica Ã¨ un cambiamento sostanziale che sarebbe molto difficile da raggiungere e mantenere solo con il controllo delle porzioniâ?•. Gli esperti spiegano perchÃ© la densitÃ energetica dei pasti, ovvero il numero di calorie per grammo di cibo, Ã¨ importante. Da tempo oggetto di studio in quanto fattore determinante nella quantitÃ di cibo consumata, diversi lavori hanno dimostrato che ridurla contribuisce al senso di sazietÃ e diminuisce la quantitÃ di cibo assunta successivamente, pur mantenendo invariato il volume complessivo.

default watermark

â??Quando gli alimenti che consumi hanno una densitÃ energetica inferiore â?? evidenzia Kahleova â?? i segnali naturali di appetito del tuo corpo lavorano a tuo favore. Mangi fino a sentirti sazio e, semplicemente, assumi meno calorie. Questo Ã¨ un modo sostenibile per gestire il pesoâ?•. Mentre le linee guida dietetiche si concentrano spesso sulla riduzione delle calorie o sul controllo delle porzioni, per gli esperti lo studio indica una leva diversa e potenzialmente piÃ¹ pratica: la composizione stessa della dieta. Privilegiare alimenti vegetali ricchi di acqua e fibre potrebbe rendere piÃ¹ facile ridurre lâ??apporto calorico senza avvertire privazioni. â??Dal punto di vista clinico, intervenire sulla densitÃ energetica offre una strategia realistica per la perdita di peso â?? conclude Kahleova â?? Invece di dire alle persone di mangiare di meno, possiamo aiutarle a mangiare in modo diverso, e i risultati arriveranno di conseguenza. Si puÃ² mangiare di piÃ¹, sentirsi sazi e comunque perdere peso, scegliendo alimenti che hanno una densitÃ energetica naturalmente inferioreâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 8, 2026
Autore
redazione