



• Dormire bene aiuta a dimagrire•, i consigli di Calabrese

Descrizione

(Adnkronos) •

Il digiuno intermittente non • la soluzione ideale per dimagrire. Per perdere peso, • essenziale dormire. E• il professor Giorgio Calabrese • specializzato in Scienza dell'Alimentazione, docente universitario, Consulente Scientifico del Ministero della Salute • a fare chiarezza a La volta buona.

L'esperto invita a riflettere sull'opportunità di ricorrere al digiuno intermittente, nelle varie modalità, come soluzione per perdere peso. • Il digiuno significa saltare pasti, in maniera aulica lo chiamiamo intermittente•, dice Calabrese. • Se mangiamo meno, abbiamo un'attività antinfiammatoria più importante. Un conto • fare digiuno perch• ci sono problemi di salute, magari a livello metabolico o epatico, e si cerca di limitare la quantità di grassi. Un altro conto • digiunare per dimagrire•, dice evidenziando le finalità diverse di una pratica spesso equiparata a una • dieta•.

Calabrese accende i riflettori sull'importanza del sonno in chiave dimagrimento. • Il regime alimentare • fondamentale perch• solo con l'esercizio fisico, che • fondamentale, si arriva fino ad una certa soglia•, premette il professore. Come si • vive• di notte, evidenzia l'esperto, • altrettanto importante. • Dormire significa acquietare la produzione di alcuni ormoni e migliorare l'assorbimento di sostanze con un meccanismo che diventa un sistema di difesa•, riassume Calabrese. Ma perch• l'assenza di sonno o una bassa qualità di sonno danneggiano gli sforzi di chi vuole dimagrire? • Con l'insonnia o con sole 2-3 ore di sonno, c'è uno stato di ipereccitazione con aumento di dopamina, cortisolo, adrenalina. E aumenta anche l'insulina e quindi si ingrassa•, spiega il professore.

Bocciata l'America che punta sulla carne

Calabrese viene interpellato anche sulle nuove linee guida varate negli Stati Uniti dal Dipartimento della Salute. Nella nuova piramide alimentare, la carne rossa viene collocata in una posizione di vertice.

È naturale che il popolo americano sia pi¹ obeso del mondo e che il Dipartimento della Salute cerchi di evitare che le persone ingrassino. Aumentiamo le proteine, dicono ora. Ma le proteine elevate hanno senso per uno sportivo e gli americani, in genere, non sono sportivi, dice Calabrese. Non aggiusti la situazione aumentando la carne. Dobbiamo capire che l'aumento delle proteine in questo modo passa per l'aumento dei grassi:  come se si volesse accelerare con una frenata. L'America  un paese meraviglioso ma in queste situazioni inciampano e danno una musata al muro, aggiunge.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 14, 2026

Autore

redazione

default watermark