La â??dietaâ?? 30-30-30, cosâ??Ã¨ e perchÃ© piace (anche se non funziona)

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
La formula vincente per perdere peso Ã¨ davvero 30-30-30? Il â??ternoâ?? rimbalza periodicamente sui social, proposto come una combinazione magica in grado di produrre effetti positivi per chi segue il programma. Non Ã¨ propriamente una dieta, nÃ© un metodo di allenamento. E, tutto sommato, non ha granchÃ© di scientifico. Il numero ripetuto 3 volte Ã¨ finito sotto i riflettori del Dipartimento Salute dellâ??Ucla, lâ??UniversitÃ della California â?? Los Angeles.

Il 30-30-30 riassume lâ??elementare routine da seguire quotidianamente. Indica una colazione con 30 grammi di proteine a 30 minuti dal risveglio e prima di 30 minuti di attivitÃ fisica a bassa intensitÃ . Negli ultimi 2 anni, sui social molti utenti hanno pubblicato contenuti legati a questa â??dietaâ??, evidenziando progressi e miglioramenti attribuiti al programma.

Il 30-30-30, in qualsiasi modo venga definito, ha la caratteristica â?? dire pregio sarebbe troppo â?? di essere estremamente schematico. La sua attuazione Ã¨ elementare e non richiede impegno particolare: non bisogna modificare le abitudini alimentari, non câ??Ã¨ un reale calcolo delle calorie e non Ã¨ richiesto un allenamento impegnativo.

Proprio per queste caratteristiche, evidenzia Ucla Health, la (presunta) dieta non Ã¨ mai realmente stata oggetto di studi scientifici di rilievo. Il 30-30-30 capitalizza elementi e aspetti valorizzati da numerose ricerche, che hanno sottolineato i benefici legati alla regolaritÃ della colazione. Abitudini sane e consolidati sono elementi determinanti nei programmi per perdere peso.

Capitolo colazione. I 30 grammi di proteine non sono indicati per tutti, la quantitÃ di proteine â?? per chi soffre di problemi ai reni o al fegato â?? va monitorata con il consiglio di un medico. Al di lÃ di tali raccomandazioni, un simile pasto per iniziare la giornata non ha effetti miracolosi: le proteine, secondo Ucla Health, possono dare un senso di pienezza e sazietÃ per un numero maggiore di ore riducendo i rischi di eccessi a metÃ mattinata.

â??La ricerca suggerisce che consumare proteine â??â??a colazione puÃ² stabilizzare la glicemiaâ?•, spiega la nutrizionista Julia Zumpano dal sito della Cleveland Clinic. â??Questo puÃ² aiutare a sentirsi sazi piÃ¹ a lungo, ridurre lâ??assunzione complessiva di cibo e aiutare a gestire il peso. Ma non tutti sono pronti per assumere 30 grammi di proteine a mezzâ??ora dal risveglioâ?•.

â??Molti fattori, inoltre, possono influenzare la quantitÃ di proteine â??â??di cui si ha bisogno. Se tra gli tuoi obiettivi rientrano la perdita di peso, il controllo della glicemia, della pressione sanguigna e dellâ??appetito, potrebbe essere necessario assumere una diversa quantitÃ di proteine e per questo Ã¨ opportuno consultare un nutrizionista qualificato per determinare lâ??esatto fabbisogno proteico.â?•

Capitolo esercizio: il terzo â??30â?? si presenta da solo. Eâ?? arcinoto lâ??effetto positivo dellâ??attivitÃ fisica, anche senza forzare. Alcuni studi, poi, sottolineano il valore supplementare dellâ??allenamento mattutino, sebbene non ci siano solide correlazioni tra lâ??esercizio nelle prime ore della giornata e la perdita di peso.

default watermark

In sostanza, il 30-30-30 non fa che abbinare routine positive ma indipendenti. Allo stesso tempo, evidenzia Ucla Health, proprio per il suo carattere limitato il programma non prevede nessuna limitazione alimentare per la quasi totalitÃ della giornata: il rischio di flop sulla bilancia Ã¨ piÃ¹ che concreto.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 19, 2025
Autore
redazione