



Acqua frizzante e caffè, il mix aiuta a dimagrire: il consiglio di Bassetti

Descrizione

(Adnkronos)

Acqua frizzante e caffè, il binomio perfetto che aiuta a dimagrire. È il professor Matteo Bassetti, ospite a La volta buona, a spiegare perché il mix può dare una mano a chi cerca di tenere sotto controllo il peso. L'acqua frizzante dimagrante non è una boutade, alla base c'è uno studio giapponese. L'anidride carbonica utilizzata nella dialisi aumenta il metabolismo nel glucosio e consuma gli zuccheri. È chiaro che ci vogliono quantità notevoli di CO2 per dimagrire, ma non solo l'acqua frizzante, dice Bassetti. Se uno beve 2 bicchieri prima di andare ad un pasto, si sente un pochino sazio. L'acqua frizzante è la soluzione migliore per non bere bevande zuccherate, che sono un carico di zuccheri e un veleno per i bambini. Al bar, per un aperitivo, si ordina sempre una bevanda zuccherata. I francesi si bevono un bicchiere di acqua frizzante con una fettina di limone, sono più furbi di noi, aggiunge.

E il caffè? È un bruciagrassi, aumenta il metabolismo nel glucosio del 25% e dà un senso di sazietà. È anche diuretico. Ovviamente non bisogna andare sopra una certa soglia, ma fino a 5 caffè al giorno si possono prendere. Chi è iperteso o ha il reflusso, naturalmente, deve essere più moderato, dice Bassetti, con la doverosa precisazione finale. Tutto rientra in uno stile di vita corretto: non si può pensare certo di dimagrire bevendo acqua frizzante al risveglio e poi 5 caffè, altrimenti lo ricoveriamo, evidenzia.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 11, 2026

Autore

redazione

default watermark