

CON LE ABBUFFATE DELLE FESTE ACCUMULATI FINO A 5 CHILI IN PIÙ

4 Gennaio 2018

di Redazione



ROMA – Durante le vacanze natalizie, coi cibi delle feste in media si arriva ad assumere anche 500 calorie in più al giorno. Un “sovraccarico” che può arrivare a far accumulare anche 5 chili di troppo. Un aiuto potrebbe arrivare dalla termogenesi, un meccanismo che sfrutta la temperatura dell’acqua per far produrre più calore al corpo (e quindi, bruciare calorie): a spiegarlo è **Nicola Sorrentino**, esperto dell’Osservatorio Sanpellegrino e docente di Igiene Nutrizionale all’Università di Pavia. Durante le feste, spiega Sorrentino, “si tende ad abbandonare l’attività sportiva nonostante si abbia più tempo a disposizione”.

E invece, per ritrovare la linea perduta è indispensabile “fare attività fisica, mangiare sano e idratarsi correttamente”, anche per eliminare un po’ alla volta le scorie accumulate. “Bere acqua aiuta il fegato a depurarsi e l’intestino a funzionare meglio.

In particolare le acque ricche di solfati, calcio e magnesio, quelle cloruro-sodiche e bicarbonato-alcaline sono in grado di agire su diversi meccanismi che aumentano il flusso della bile, e aiutano il fegato a ripulirsi dalle tossine”. Importante inoltre eliminare gli alimenti ricchi di grassi limitando le proteine animali e preferendo quelle dei legumi. Pasta, riso e pane non devono mancare, meglio se integrali; completano il quadro 4-5 porzioni di frutta e verdura di stagione.

Infine, non va trascurato il meccanismo della termogenesi: “Studi internazionali – conclude l’Osservatorio – dimostrano che bere due bicchieri d’acqua a temperatura ambiente tre volte al giorno fa aumentare del 30% il metabolismo. Questo perché l’acqua viene portata da 20°C a 37°C, e l’innalzamento di temperatura è in grado di ‘bruciare’ i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne”.