

STUDIO DELLA GLASGOW UNIVERSITY

## Per perdere peso meglio fare esercizio fisico prima della colazione

*L'allenamento a digiuno farebbe bruciare più grassi e sarebbe utile per prevenire patologie cardiocircolatorie*

MILANO - Se state cercando di perdere peso, provate a fare attività fisica prima di colazione: in questo modo, non solo brucerete più grasso, snellendo soprattutto il girovita, ma darete anche una bella ripulita alle vostre arterie, scongiurando così eventuali patologie cardiocircolatorie. A sostenere i vantaggi dell'allenamento a digiuno come metodo migliore per dimagrire è oggi una ricerca della Glasgow University, pubblicata sul [British Medical Journal](#), che conferma un precedente studio del professor Steve Stannard della Massey University della Nuova Zelanda sul [British Medical Journal](#), secondo il quale gli uomini bruciano meglio i grassi a stomaco vuoto (per le donne è invece il contrario).

**LO STUDIO** - Partendo da questo postulato e premesso che l'attività fisica fa bene a prescindere (ovvero, indipendentemente da quando venga svolta), il dottor Jason Gill ha evidenziato come farla prima di colazione apporti un beneficio ulteriore, perché costringe l'organismo ad utilizzare le riserve di grasso, facendogli così bruciare di più. Per dimostrarlo, Gill ha analizzato il dispendio energetico di dieci uomini in sovrappeso, sottoposti a tre visite successive: la prima volta, il gruppetto non ha svolto alcun esercizio fisico; la seconda, ha camminato a passo svelto per un'oretta prima di colazione e la terza ha fatto la stessa camminata della volta precedente, ma dopo colazione. Risultato: i partecipanti al test che avevano passeggiato a digiuno avevano consumato il 33% di grasso in più di quelli che lo avevano fatto a stomaco pieno. Non solo. Anche i grassi nel sangue si erano sensibilmente ridotti, a vantaggio delle arterie. «Ma non aspettatevi risultati-lampo - avverte Gill -, perché 60 minuti di camminata quotidiana per dieci giorni di fila fanno dimagrire circa mezzo chilo».

**ESERCIZIO BLANDO** - L'esperimento scozzese era basato su un'ora di esercizio fisico piuttosto blando (in fondo, si camminava, seppur a passo sostenuto), «ma non abbiate paura ad aumentare i carichi di lavoro e la durata dell'esercizio - continua lo scienziato britannico - visto che il corpo umano ha comunque riserve sufficienti per sopportare anche 90-120 minuti di esercizio a stomaco vuoto». «Anche perché muoversi al di sotto dei 45 minuti, a maggior ragione svolgendo un allenamento di bassa intensità, servirebbe davvero a poco in termini di dimagrimento - fa notare Luca Mondazzi, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Gastroenterologia, nonché responsabile del Servizio di Nutrizione nello Sport di Mapei Sport -, che è invece l'obiettivo che si prefigge questa ricerca. Quanto agli eventuali rischi per la salute, direi che sono minimi e di certo l'ipoglicemia (ovvero, un basso livello di zuccheri nel sangue, ndr) non è uno di questi».

**STOMACO VUOTO** - Un pericolo che anche Andrea Ghiselli, dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, si sente di scongiurare. «Un individuo sano e ben nutrito, ovvero che abbia fatto una cena regolare la sera prima e non soffra di diabete, ha sufficienti riserve per far fronte a una richiesta glicemica in presenza di attività fisica a stomaco vuoto. Casomai, c'è da chiedersi se fare una corsetta a stomaco vuoto serva realmente a dimagrire, perché in realtà le calorie bruciate sono le stesse, quindi a mio parere credo sia indifferente, perlomeno in termini di dimagrimento». Va da sé che bere cappuccino e brioche prima di fare attività fisica è assolutamente sconsigliabile (la sensazione di pesantezza causata dal latte può essere spia di disturbi digestivi). Ma se proprio non ce la fate a fare un esercizio aerobico di qualunque tipo senza prima mettere qualcosa nello stomaco, Ghiselli consiglia di «assumere alimenti di facile assorbimento come un paio di biscotti o una piccola barretta», ma

soprattutto raccomanda di fare colazione una volta tornati a casa. Consiglio che per la verità in molti tendono a non seguire, pensando così erroneamente di dimagrire di più.

Simona Marchetti

stampa | chiudi