

Che bella scoperta l'acqua dimagrante

Bere dà una scossa al metabolismo. E aiuta a perdere peso. Lo dimostrano dieci anni di studi. Che scrivono una nuova dieta

DI NICOLA SORRENTINO

Pubblichiamo qualche pagina del volume **“La dieta dell’acqua” di Nicola Sorrentino, docente di Igiene Nutrizionale all’Università di Pavia e direttore scientifico delle Terme Sensoriali di Chianciano Terme (dove verrà presentato il libro), pubblicato da Salani**

L'acqua è essenziale per il mantenimento delle funzioni vitali del corpo: ma che ruolo ricopre nella perdita di peso? Quella di « bere più acqua » è sempre stata una delle raccomandazioni dei nutrizionisti per raggiungere e mantenere un peso equilibrato. Il dimagrimento si potrebbe spiegare con il fatto che l'acqua «riempie la pancia» portando a un senso

di sazietà. Sostituisce le bevande ricche di zuccheri, ci mantiene più attivi durante l'esercizio fisico ed elimina le tossine che rallentano il metabolismo. Ma l'importanza di questi fattori è relativa rispetto a un altro elemento confermato da ricerche cliniche: la termogenesi, cioè la produzione di calore dell'organismo.

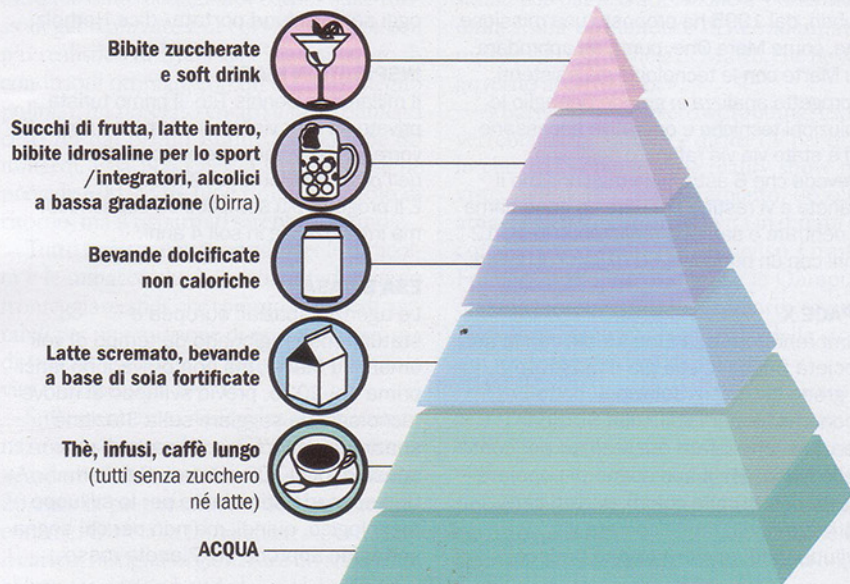
Nel 2003, uno studio effettuato in Germania ha infatti valutato l'effetto dell'acqua sul tasso metabolico, cioè la velocità alla quale le calorie sono «bruciate» per produrre energia. I ricercatori hanno scoperto che bere due bicchieri d'acqua (500 ml) a temperatura ambiente (22 gradi) al giorno aumenta del 30 per cento il tasso metabolico sia degli uomini sia delle donne coinvolte nello studio. L'aumento co-

mincia 10 minuti dopo aver bevuto e raggiunge il suo apice a distanza di 30-40 minuti. E gli studiosi hanno osservato che per buona parte questo effetto si deve al fatto che l'acqua viene portata da 22 a 37 gradi. Una differenza tra maschi e femmine è stata osservata nel “combustibile” utilizzato per la termogenesi: i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne. Nel 2007, lo stesso centro di ricerca ha poi eseguito un altro studio di controllo, che ha confermato l'effetto positivo dell'acqua sul metabolismo.

Nel 2011, un'équipe israeliana ha riscontrato un effetto simile nei bambini maschi (tra gli 8 e gli 11 anni) in sovrappeso. E ha osservato un aumento medio del 25 per cento del tasso metabolico dopo che i ragazzi avevano bevuto acqua “fredda” (4 gradi centigradi): l'effetto cominciava entro 24 minuti dall'ingestione e ne durava in media 40. Oltre all'effetto termogenico, i ricercatori suggeriscono un ruolo della “spinta metabolica” dei muscoli conseguente all'idratazione. Generalmente, infatti, nelle persone in sovrappeso il tessuto muscolare tende a essere meno idratato e quindi meno attivo dal punto di vista metabolico; di conseguenza, cambiare questo stato può favorire una maggiore combustione di calorie. Anche nelle donne obese la risposta termogenica sembra essere maggiore che in quelle normopeso. Uno studio polacco del 2012 ha infatti riscontrato un aumento del tasso metabolico del 20 per cento nelle prime, contro un aumento del 12 nelle seconde.

In tutti gli studi citati, l'acqua ingerita a stomaco vuoto ha avuto un effetto di breve durata sul metabolismo (tra la mezz'ora e l'ora). Per questo si suggerisce di bere molta acqua a più riprese, per esempio 500 ml quattro volte al giorno per un totale di due

Una piramide ci salverà



Ma cosa metti nel bicchiere

litri (circa otto bicchieri), può quadruplicare il dispendio energetico. Non è stato ancora valutato l'effetto che si otterrebbe bevendo più frequentemente minori quantità d'acqua, sebbene questo potrebbe essere d'aiuto a chi trova difficile doverne ingerire dosi più elevate. È necessario però avvisare, a questo proposito, che una quantità eccessiva può avere effetti indesiderati, soprattutto per chi ha problemi cardiaci o renali. Inoltre, se, come ipotizzato, anche l'idratazione muscolare svolge un ruolo nel consumo di calorie, l'acqua può giovare al metabolismo indipendentemente dal modo in cui viene assunta.

L'effetto "dimagrante" dell'acqua non può certo essere paragonato a quello della dieta e dell'attività fisica, ma è un contributo importante, ed è chiaro che berne in quantità adeguata ci aiuta a perdere peso. Una buona motivazione per raggiungere l'obiettivo degli otto bicchieri al giorno e beneficiare di tutte le proprietà salutari che l'acqua ha da offrire. (...)

Dunque, grazie all'acqua possiamo

ACQUE FRIZZANTI	ABBINAMENTI
Minimamente mineralizzate	Piatti a base di salumi, pizza
Oligominerali	Carni bianche
Minerali	Carni rosse grasse e salate, cacciagione, pecorino sardo, parmigiano
ACQUE LIEVEMENTE FRIZZANTI	ABBINAMENTI
Minimamente mineralizzate	Prodotti dolci da forno
Oligominerali	Carpaccio con rucola o chicchi di melograno, pecorino toscano
Minerali	Risotto ai frutti di mare, pesce al cartoccio
ACQUE EFFERVESCENTI NATURALI	ABBINAMENTI
Minimamente mineralizzate	Mozzarella
Oligominerali	Pasta all'uovo condita con olio extravergine di oliva; pasta all'uovo ripiena con ricotta e verdura
Minerali	Pesce alla griglia, roast beef, carni non troppo elaborate
ACQUE PIATTE	ABBINAMENTI
Minimamente mineralizzate	Verdure e dolci al cucchiaino
Oligominerali	Verdure fuori pasto
Minerali	Pane toscano

accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo più rapido e mitigando il senso di fame. Tanto che, senza esagerazioni, possiamo parlare di una vera e propria dieta dell'acqua. Le raccomandazioni base sono solo due e molto semplici: bere 8-10 bicchieri d'acqua distribuiti durante tutta la giornata e sempre prima dei pasti, e prediligere i

cibi ricchi di liquidi, verdura e frutta in primis. L'acqua è infatti l'alimento dietetico per eccellenza: non apporta calorie, ha una funzione drenante che ci aiuta a eliminare le tossine e le scorie, inoltre ha un potere saziante: bere due bicchieri d'acqua prima della colazione, del pranzo e della cena ci permette di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto (l'effetto risulta ancora più accentuato nel caso in cui si beva acqua frizzante). Lo hanno mostrato diverse ricerche scientifiche, una tra tutte quella condotta nel 2010 da Brenda Davy, docente di Nutrizione umana presso il College of Agriculture and Life Sciences del Virginia Tech (Blacksburg, Virginia) e pubblicato su "Obesity". Uno studio randomizzato, in cui una cinquantina di persone ha seguito la stessa dieta dimagrante ipocalorica per tre mesi: la metà di coloro che hanno bevuto anche due bicchieri d'acqua prima di colazione, pranzo e cena ha perso in media oltre 2 chili in più di coloro ai quali non era stato consigliato di

NELLA PAGINA A FIANCO, LA PIRAMIDE DELL'ACQUA: ALLA BASE COSA BERE IN QUANTITÀ, IN CIMA, COSA EVITARE



bere (in particolare, i primi hanno perso in media 6 chili e i secondi 4), riducendo l'apporto calorico di ogni pasto dalle 75 alle 90 kilocalorie. I ricercatori hanno anche constatato che i risultati: chi ha mantenuto l'abitudine nell'anno successivo ha perso in media un ulteriore chilo, a differenza degli altri che ne hanno recuperato uno. ■

