

## **A TUTTI QUELLI che... stanno correndo in PASTICCERIA!**

Pochi giorni fa leggevo un articolo: “Il dolce a colazione? Fa dimagrire!” e continuava... “la mattina il metabolismo è più attivo e si bruciano le calorie extra più in fretta...”.

L’articolo letto così mi ha lasciato perplesso. E ho pensato: “una notizia del genere potrebbe essere accolta con entusiasmo soprattutto dai miei pazienti più golosi che non aspettano altro che alibi per la loro golosità e li immagino precipitarsi la mattina nella prima pasticceria che incontrano...”

Il giornalista che ha scritto questo articolo così concludeva e interpretava “erroneamente” uno studio fatto dal team Tel Aviv University.

Lo studio era questo: 1092 soggetti obesi a regime ipocalorico seguiti per 32 settimane e divisi in due gruppi (quello che a colazione aveva un dolce tipo biscotti, torte o cioccolato, l’altro gruppo no; per il resto tutti seguivano la stessa dieta).

Risultato: i primi hanno perso in media più peso, e sono riusciti ad evitare di recuperare i chili persi più a lungo. A metà dello studio infatti in entrambi i gruppi, la perdita media è stata di 15 kg, ma alla fine i risultati sono stati molto diversi: i soggetti del gruppo "colazione dolce" erano ulteriormente dimagriti (quasi 7 kg a testa), mentre gli altri avevano ripreso circa 10 chili.

La conclusione “scientifica” di questa sperimentazione non è quella del giornalista, ossia “il dolce alla mattina fa dimagrire...”, semmai è che la presenza del dolce in una dieta equilibrata ci garantisce maggiore possibilità di dimagrire a lungo termine e di mantenere il risultato raggiunto. La presenza del dolce nella dieta è qualcosa di più familiare nello stile di vita soprattutto di un soggetto obeso; per cui questo permette un’aderenza migliore e più duratura alla dieta. Tutto ciò fa sì che i risultati ottenuti siano quelli della sperimentazione.

Conclusione: facciamo attenzione a tutti i messaggi di “scoperte sensazionali” e “novità sconvolgenti” che ci arrivano, cerchiamo di approfondire il concetto e non soffermarci alla notizia che più “ci conviene”.

Il paradosso è che alla fine tutto si riconduce a quei principi basilari che sono contenuti da anni in quello che tutto il mondo riconosce sotto il nome di “Dieta Mediterranea”...