

DIETA dell'ACQUA...

Continuiamo ad alimentare la disinformazione!

Come al solito da un programma popolare come "PORTA a PORTA", che dovrebbe contribuire ad INFORMARE e non DISINFORMARE, è venuta fuori la notizia, che da qualche giorno rimbalza di bocca in bocca (nonché tra i miei pazienti allo studio) cioè che l'ACQUA, in quanto tale, assunta in determinate condizioni, sia in grado di far DIMAGRIRE... E' quello che sostiene il prof. Nicola Sorrentino, docente all'università di Pavia nonché direttore scientifico delle Terme di Chianciano.

E' vero che in questi giorni si ha la tendenza ad essere più creduloni visto l'imminente arrivo di Babbo Natale e la Befana ma... NON ESAGERIAMO!

Da sempre vi sentite raccomandare dai nutrizionisti di bere tanta acqua... ci sono molteplici ragioni importanti ma NON perché l'ACQUA faccia DIMAGRIRE!

Questa è la notizia! Nulla di miracoloso, ma tutto il polverone che ne scaturirà, non farà dimagrire nessuno ma permetterà sicuramente di vendere qualche libro in più al professore!

Riporto una sintesi di uno degli studi scientifici su cui si basa questa tesi:

Lo studio: "I ricercatori hanno scoperto che bere due bicchieri d'acqua (500 ml) a temperatura ambiente (22 gradi) al giorno aumenta del 30% il tasso metabolico sia degli uomini sia delle donne (14 soggetti) coinvolti nello studio. Gli studiosi hanno osservato che per buona parte questo effetto si deve al fatto che l'acqua viene portata da 22 a 37 gradi. In questo e in altri studi, comunque, l'acqua ingerita a stomaco vuoto ha avuto un effetto di breve durata sul metabolismo (tra la mezz'ora e l'ora)"

Rendiamo comprensibile al pubblico cosa significa in termini pratici e andiamo effettivamente a quantizzare il fenomeno.

Una donna di 30anni altezza 160cm peso 58kg ha un Metabolismo Basale di circa 1300 kcal/die; significa che ogni ora "a riposo" brucia 54 kcal; (ricordiamo che il metabolismo basale non rappresenta il dispendio energetico totale che, nella fattispecie, sarà intorno alle 2000 kcal/die).

Come indica lo studio scientifico in esame (condotto su appena 14 soggetti) di cui il prof. si è avvalso, e rapportandolo alla donna in questione, incrementare il tasso metabolico del 30% significa che in quell'azione del bere (che si esplica in non più di 40 minuti) la stessa brucia circa 11 kcal... se l'operazione la facciamo per 4 volte nella giornata (2 litri di acqua) ne consumerà 44 kcal... le calorie di appena tre spicchi di mela!!!

Gli “scienziati” (chiusi nei loro angusti laboratori che forse non sanno cosa significa far realmente dimagrire le persone) cosa hanno fatto... un semplice calcolo matematico: $44 \text{ kcal} \times 365 \text{ giorni} = 16.000 \text{ kcal/anno}$ ossia circa 2 kg in meno in UN ANNO.

Senza scomodare la “scienza”, come ha commentato anche il mio meccanico: *“dottò ma se io ogni giorno tolgo 15 g di pane (pari a 40 kcal) dal mio consueto sfilatino di 250 g... si potrebbe analogamente affermare che in un anno risparmio 14.500 kcal?! E in dieci anni posso perdere 20 kg?!”*. Dopo questa arguta osservazione, proporrei al dr. Bruno Vespa, di invitare il mio meccanico a partecipare a Porta a Porta per la nuova scoperta scientifica...!

Detto ciò, il prof. Nicola Sorrentino in scienza e coscienza come fa a sostenere pubblicamente che questa azione del bere farebbe dimagrire? E’ come dire di mettere una goccia nell’oceano e contribuire all’innalzamento delle maree...

Non scherziamo e non confondiamo ulteriormente le persone in sovrappeso seminando sciocchezze, portando il pubblico a credere che ci possa essere qualche “espedientuccio” o “scorciatoia” che possa risolvere il loro problema.

Chi fa questo mestiere si affanna tutti i giorni a far comprendere alle persone che la soluzione è solo in loro e nella loro volontà a moderarsi e correggere le comuni cattive abitudini alimentari!

A causa della continua DISINFORMAZIONE, al fine solo personale di vendere un libro o qualche metodica... non si fa altro che produrre ulteriori insuccessi nelle persone che, già provate dalle innumerevoli diete “miracolose” miseramente fallite, continueranno a perdersi nell’ennesimo tentativo; inoltre, tutto ciò contribuisce a far sì che per chiarire l’ennesimo INGANNO MEDIATICO si sottragga tempo prezioso alla terapia nutrizionale.