

I Colori dell' Alimentazione

venerdì 06 marzo 2009

Più acqua si beve, migliore è la linea che ne deriva

La conferma viene dallo studio alimentare operato dal californiano Children's Hospital e dall'Oakland Research Institute e presentato nel corso dell'annuale convegno della Società dell'Obesità [Obesity Society, n.d.r.] La ricerca che conferma teorie precedenti e i risultati: "Gli individui a dieta che decidono di bere acqua al posto delle tradizionali bibite quali aranciata, succhi di frutta e CocaCola perdono quattro chili l'anno in più rispetto a chi consuma anche bevande zuccherate e ipercaloriche. Consumare due bicchieri di acqua il giorno si traduce, mediamente, in una perdita corporea di due chili ogni anno."

Durante le diete dimagranti bisogna bere molta acqua, circa due litri al giorno, sia per aumentare l'idratazione dei tessuti e mantenere elastica la pelle sia per eliminare le scorie prodotte in eccesso dallo smaltimento dei grassi.

Inoltre l'acqua contribuisce ad attenuare il senso di fame e a far perdere qualche etto in più; infatti l'organismo per assimilarla ed eliminarla spende comunque energia ma non ne riceve da questo alimento che è l'unico ad avere un contenuto di calorie uguale a zero.

Bisogna anche tener conto che i sistemi enzimatici responsabili dello smantellamento dei grassi lavorano al meglio con un buon livello di idratazione.

Sono da preferire tutti i tipi di acqua, sia quella del rubinetto sia quelle imbottigliate, in quanto comunque anche ricche di sali minerali come calcio, magnesio, fluoro ed altri, inevitabilmente ridotti in una dieta dimagrante per la riduzione degli alimenti in cui essi sono contenuti.

a cura del Dott. Franco de Chiara