Bibite light controproducenti per la linea

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



SAN ANTONIO(TEXAS), 17 DICEMBRE -Tutti gli appassionati della silhouette perfetta oltre ad ore interminabili in palestra dedicano anche molta attenzione all'alimentazione, eliminando del tutto i cibi grassi e colmi di zuccheri, preferendone le alternative, più leggere e ricche di vitamine.

Stesso discorso vale per le bibite in commercio, oltre il formato standard che si trova al supermercato, vi è una valida alternativa in formato light, ove in genere lo zucchero è sostituito con aspartame o saccarosio. Ma non tutti sanno che questo tipo di formato non ha nulla da spartire con la tutela della linea e della forma fisica.[MORE]

A riguardo infatti, è stata effettuata una ricerca pubblicata sul Dallas Morning News, Sharon Fowler, specialista della Divisione di Epidemiologia Clinica alla Facoltà di Medicina e Chirurgia presso l'Health Science Center dell'Università del Texas a San Antonio, a capo dello studio spiega : «Il fatto che una bevanda abbia zero calorie non vuol dire che non avrà conseguenze per la salute. Se si è sovrappeso e si bevono bibite gassate diet, c'è un rischio ancora maggiore di guadagnare chili. Ne basta una al giorno per avere un aumento cinque volte maggiore della circonferenza dell'addome in dieci anni rispetto a chi non ne beve affatto. Siamo stati progettati per collegare il senso del gusto alla capacità del nostro corpo di capire quante calorie abbiamo acquisito. L'introduzione di bevande dietetiche rende più difficile al corpo di capire questo. Se non si è mai sazi, ciò porterà a cercare cibo per tutto il tempo. Infine si arriva a consumare più calorie durante il giorno di quanto si farebbe normalmente».

La ragione è insita nel processo metabolico dell'organismo, infatti quest'ultimo associa il sapore dolce ad un tot di calorie da bruciare, se si assumono cibi e bevande light il corpo si abitua a non smaltirle, e per assuefazione farà lo stesso nel momento in cui mangeremo o berremo qualcosa di realmente consistente, mutando del tutto il sistema metabolico. Insomma queste bevande sparse

nella grande distribuzione di leggero non hanno nulla, se non il nome, vengono assunte in stragrande maggioranza per ridimensionare i sensi di colpa per il troppo amore consacrato alla buona tavola.

Detto ciò meglio evitarle, e se proprio si ha voglia di qualcosa in contenuto calorico ristretto con risultati decisamente migliori, si può optare per acqua naturale, seguita da una bella mela, poiché si sa che una mela al giorno toglie il medico di torno, e in tal caso preserva la linea senza conseguenze di ritorno.

(fonte: http://www.greenme.it)

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/bibite-light-controproducenti-per-la-linea/34816