Soddisfare il palato sì, ma in orario

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



PENNSYLVANIA, 14 NOVEMBRE 2012-A chi non è mai capitato uno spuntino notturno per placare la fame o solo per sfizio? E proprio quel piccolo snack ingurgitato nelle ore dedite al sonno, potrebbe essere proprio additato, come il colpevole dei chili di troppo o di chi vuole rimettersi in forma e trova qualche ostacolo.[MORE]

Infatti secondo la ricerca eseguita dall'Institute for Translational Medicine and Therapeutics della Perelman School of Medicine dell'Università della Pennsylvania, mangiare nelle ore notturne è dannoso per la salute, in quanto i cibi assunti in quelle ore, vanno a depositarsi senza la possibilità di essere smaltiti, divenendo così grasso in eccesso. Lo studio è stato pubblicato su Nature Medicine e condotto dal professor Garret Fitzgerald. Lo stesso docente afferma: «Abbiamo scoperto che un cambiamento relativamente modesto nel momento previsto per il consumo di cibo e dedicato generalmente al riposo porta i topi ad immagazzinare più energia e a diventare più grassi senza consumare più calorie».

Infatti il test è stato effettuato su roditori da laboratorio, ai quali è stato bloccato il gene Bmal1, uno degli orologi biologici del corpo, da quel momento tutto ciò che i piccoli topolini hanno immagazzinato, si è andato ad annidare tra i tessuti adiposi. La conclusione a cui sono giunti Fitzgerald e il suo team è che, cibarsi nelle ore sbagliate fa ingrassare, bisogna nutrirsi durante il giorno, poiché vi la possibilità di bruciare calorie e inoltre collegano il risultato dell'analisi compiuta, ad una delle possibili cause dell'obesità umana, ovviamente ulteriori studi si realizzeranno a riguardo in quanto patologia assai complessa.

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

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/mangiare-si-ma-in-orario/33443