

newsfoòd.com

Dieta, col rimborso economico si dimagrisce meglio

Soldi fondamentali per seguire il regime con regolarità e senza strappi

Pubblicato il 11/03/2013 alle 09:22

Se si viene sostenuti coi soldi, anche la dieta diventa più facile, facendo dimagrire anche quelli con più difficoltà.

E' il messaggio di [una ricerca](#) della Mayo Clinic, diretta dal dottor Stephen Driver e prossimamente presentata al 62° meeting dell'American College of Cardiology.

L'indagine si è basata su 100 persone, individui desiderosi di dimagrire dai 18 ai 60 anni. Il campione è stato diviso in due parti: tutti hanno seguito la stessa dieta, ma il primo gruppo ha ricevuto venti dollari al mese quando riusciva a perdere i chili in agenda per il periodo. Il secondo gruppo, invece, non ha ottenuto nessun rimborso economico.

Dopo 12 mesi di controllo, si è notato come nel primo gruppo (rimborso economico) avevano perso peso con regolarità il 62% dei volontari contro il 26% del secondo gruppo.

Secondo i ricercatori, "Il fattore economico ha dimostrato di essere fondamentale nell'invogliare le persone in sovrappeso a seguire con regolarità la dieta senza "strappi"". Perciò, il denaro potrebbe essere un'opzione anche per lo Stato: meglio spendere soldi per far perdere peso che spendere molto di più per la corrente epidemia d'obesità.

Matteo Clerici

Contro l'obesità Michelle Obama propone: "1 ora di esercizio al giorno in tutte le scuole"

No Comments



Mentre il Presidente **Obama** si ritrova a dover fronteggiare la paura causata dalle stragi nelle scuole e delude le aspettative non allineandosi contro le lobbies delle armi, la First Lady combatte ancora contro l'obesità degli studenti.

E gli Stati Uniti stanziavano addirittura 150 milioni di dollari per la campagna: "Let's Move!Active Schools", lanciata a Chicago dalla donna più prestigiosa d'America. Durante la presentazione, la first lady ha anche presentato il sito internet www.letsmoveschools.org e ha invitato le scuole ad aderire. Obiettivo: almeno un'ora di attività fisica al giorno per gli studenti.

Scandalizzata, Michelle ha ricordato: "Solo un bambino su tre fa esercizio fisico ogni giorno".

"Questo non solo non fa bene ai loro corpi, ma anche alle loro menti. Perché la minore attività può influire negativamente sul rendimento scolastico dei bambini".

L'iniziativa è stata finanziata con fondi pubblici e privati e punta a raggiungere 50mila scuole del Paese nei prossimi anni.

: