

Lo sport al mattino riduce l'appetito

E se anziché far venire fame, l'esercizio, soprattutto se svolto in determinate ore del giorno, si rivelasse un ottimo alleato per contenere l'appetito? Questo è quello che si legge in una ricerca, pubblicata su *Medicine and Science in Sports and Exercise*, secondo la quale il cervello risponderebbe diversamente di fronte al cibo se al mattino si è fatta attività fisica. James LeCheminant e Michael Larson, ricercatori della facoltà di Scienze Motorie, alla Brigham Young University, autori della ricerca, sono giunti a queste conclusioni dopo aver valutato, con EEG, l'attività cerebrale di 35 volontarie messe di fronte a immagini di cibi o altro, dopo essersi o meno allenate al mattino. Metà del campione era costituito da donne normopeso, l'altra metà da donne obese. Il primo giorno dell'esperimento le partecipanti hanno camminato a velocità sostenuta su un tapis roulant per 45 minuti, poi nel giro di un'ora sono state sottoposte a un elettroencefalogramma per valutare l'attività neuronale in risposta alla visione di 240 fotografie, per metà di piatti con cibo e per metà immagini di fiori. Una settimana dopo, nello stesso giorno e alla stessa ora, il test mediante l'EEG è stato ripetuto senza però la sessione di allenamento.

In entrambe le occasioni le signore hanno inoltre indicato in appositi questionari il cibo che avevano mangiato e l'attività fisica eventualmente svolta nei giorni di test.

Il risultato? Dopo essersi allenate al mattino le partecipanti hanno mostrato risposte cerebrali meno marcate di fronte al cibo e dai questionari è emerso che l'attività fisica al mattino aveva spinto tutte, obese e non, a muoversi di più nel resto della giornata.

«Non solo fare del moto riduce "l'interesse" nei confronti degli alimenti, — spiega LeCheminant — ma effettivamente si è visto che le donne non mangiavano di più per recuperare le calorie consumate con il movimento; l'introito calorico non era infatti dissimile quando le volontarie non avevano eseguito alcun esercizio».

È allora davvero da sfatare l'idea secondo cui dopo lo sport si tende inevitabilmente a compensare le calorie perse mangiando di più? Sembrerebbe proprio di sì, dato che di recente un'altra ricerca ha dimostrato che muoversi aumenta la capacità di sentirsi sazi e migliora la capacità di controllo dei propri comportamenti. E ulteriori indagini mostrano che attraverso l'esercizio fisico costante impariamo a capire di quante calorie abbiamo bisogno.

Tutto chiaro, allora? Non è così semplice, come spiega LeCheminant: «Il nostro è uno dei pochi studi che hanno cercato di capire se l'attività fisica incida sulle risposte cerebrali di fronte al cibo, ma dovremo capire per quanto tempo, dopo l'allenamento, l'interesse per il cibo resta limitato e che cosa accade quando ci si allena con regolarità e costanza. Ci sono molti fattori che influenzano la spinta a mangiare, l'esercizio fisico è solo uno dei tanti».

Conferma Gianfranco Beltrami, docente del corso di laurea in Scienze motorie dell'Università di Parma: «Esistono anche studi di segno contrario a questi e l'esperienza quotidiana ci insegna che alcuni dopo lo sport hanno più fame, altri "perdono" l'appetito. Tutto infatti è il risultato di complessi fattori fisiologici, come quelli ormonali, ma anche psicologici: chi mangia per piacere, ad esempio, spesso dopo l'attività fisica si sente autorizzato a uno strappo alla regola».

Per di più, stando all'esperto, per gli effetti sull'appetito contano anche la regolarità e l'intensità con cui ci si allena e la composizione corporea. «Le persone in sovrappeso hanno un calo dell'appetito inferiore, dopo l'esercizio fisico e la riduzione della fame si vede solo dopo che si è iniziato a perdere peso. Peraltro, bisognerebbe anche capire per quanto dura il calo dell'appetito: se per un'ora dopo l'allenamento si è inappetenti ma poi si mangia il triplo, fare sport potrebbe perfino essere controproducente» conclude Beltrami.

Elena Meli

CORRIERE DELLA SERA

Milano, Via Solferino 28 - Tel. 02 6330
Servizio Clienti - Tel. 02 63797510

Fondato nel 1876  www.corriere.it

Roma, Piazza Venezia 5
Tel. 06 688281

Perdere peso con Buon Senso

di ROBERTO SATOLLI

I chili di troppo e i modi per perderli sono una ossessione della società odierna, e non c'è alimentano leggende metropolitane.

Con pedanteria da scienziato, David Allison dell'Università di Birmingham ne ha fatto un *England Journal of Medicine*, dove le classifica in 7 miti (ferree convinzioni che sopravvivono presunzioni (affermazioni ripetute senza nessuna prova che le confermi) e le distingue da sono sufficienti elementi scientifici per ritenerli veri). Secondo lo schema di Allison, per perdere molto peso troppo rapidamente sia sconsigliabile, oppure che il cosiddetto yo-yo (chili ciclicamente) faccia addirittura male, sono infondate, o per lo meno si basano su dati. La chiave di lettura proposta da Allison è apparentemente inappuntabile, perché è la stessa che si ritiene oggi lo standard

per giudicare la bontà di tutti i discorsi in medicina: un'ipotesi si può considerare provata sottoposta a un esperimento controllato. Questo sistema funziona bene per farmaci e interventi (quali è stato ideato), ma è di difficile applicazione ad argomenti complessi come l'alimentazione e la sedentarietà. Oltretutto gli esperimenti controllati sono costosi, e si fanno solo se qualcuno è disposto a spendere un certo ammontare economico per appurare i fatti. Combinando queste due osservazioni, è facile capire come Allison si rischi di considerare efficaci per dimagrire quasi solo i farmaci e la chirurgia, o le tecnologie che possono dare un ritorno economico sotto forma di prodotti da commercializzare. Provare con un esperimento controllato che con più piste ciclabili si aiuta la gente a non ingrassare, questo non vuol dire che sia falso, e che non valga la pena provarci. Tanto più che, a voler leggere l'articolo sul *Nejm* dimentica che nessuno ha mai dimostrato l'assunto principale, che avere più chili faccia così male alla salute, o che perderli faccia bene. Anzi, le osservazioni su molti dicono che questo forse è vero solo per le obesità spiccate.