

Mangiare più sano è meglio dopo l'attività fisica

Sana alimentazione ed esercizio fisico sono generalmente considerati come il giusto connubio per mantenersi in forma e ridurre il rischio di patologie cardiovascolari o di diabete. Purtroppo però, un po' per pigrizia ma anche e soprattutto a causa dei ritmi frenetici imposti dalla vita moderna, non sempre le buone intenzioni vengono o possono essere messe in pratica.

A confermare tuttavia l'impatto positivo in termini di salute che il nostro organismo avrebbe dedicando ogni settimana un po' di tempo all'attività fisica è uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Birmingham, recentemente pubblicato sulla rivista scientifica *American Journal of Clinical Nutrition*.

La ricerca ha evidenziato quanto l'esercizio fisico possa influenzare in modo positivo le abitudini alimentari della popolazione. I ricercatori sono giunti a tale conclusione dopo aver chiesto ad una quindicina di giovani volontari di sesso maschile, tutti in buono stato di salute, di correre su un tapis roulant per un tempo massimo di 60 minuti. Al termine della prova i volontari sono stati sottoposti a una risonanza magnetica per analizzare l'attività delle aree neurali che suggeriscono al cervello le "ricompense".

I risultati avrebbero evidenziato come i centri di ricompensa fossero più attivi in seguito alla visione di immagini relative ad alimenti a basso contenuto di grassi, viceversa avevano mostrato una ridotta attività dopo che ai volontari sono state mostrate immagini di alimenti ad alto contenuto calorico. In sostanza quindi, dopo aver svolto esercizio fisico, il cervello tenderebbe a suggerire il consumo di alimenti sani e ipocalorici come ricompensa per lo sforzo effettuato. Già in passato alcuni studi avevano dimostrato come l'attività fisica potesse ridurre sensibilmente il senso di fame, ma nessuno aveva ancora studiato la reazione del cervello per quanto riguarda il desiderio degli alimenti dopo l'esercizio.

L'inizio del nuovo anno solitamente viene accompagnato da tante buone intenzioni e buoni auspici; quale migliore occasione quindi per coloro che ancora non l'hanno fatto per pensare di dedicare almeno un paio di volte a settimana un po' di tempo all'attività fisica e mettere da parte i cibi poco salutari, lasciando il posto ad alimenti più sani come frutta e verdura di stagione? Il nostro organismo saprà essere riconoscente.