

Lo studio: mangiare verdura aiuta a diminuire le calorie

Consumare un bel piatto di insalata all'inizio del pasto rappresenta una buona e sana abitudine perché, oltre a migliorare la digestione, riduce il senso di pesantezza e di gonfiore addominale; inoltre, grazie all'ottimo potere saziante, aiuta a mangiare di meno.

Un gruppo di ricercatori della Pennsylvania State University ha voluto verificare quanto il consumo prima del pasto di un piatto di verdure incida anche sul bilancio delle calorie. Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica "Appetite", è stato condotto su un gruppo di 46 donne di età compresa tra i 20 e i 45 anni di età, che nel periodo del test non stava seguendo nessun regime dietetico particolare.

Per diversi giorni alle pazienti è stato chiesto di seguire un programma alimentare che comprendeva una porzione di insalata da 300 grammi (circa 100 chilocalorie) e un primo piatto composto da tortellini al sugo di pomodoro che invece poteva essere consumato in quantità a piacimento.

Durante l'esperimento la porzione di verdura è stata servita con modalità e tempistiche diverse: una porzione fissa o libera da consumare durante il pasto o 20 minuti prima, mentre a pranzo si prevedeva solo il consumo del piatto di tortellini senza la porzione di insalata.

Alla fine i risultati hanno evidenziato come le verdure siano efficaci a ridurre le calorie a prescindere dal momento in cui vengono consumate, a patto però che la porzione sia consistente.

Di conseguenza non ci possiamo aspettare un grande effetto saziante da un piatto di sola insalata che mediamente si aggira sui 50-60 grammi, ma per raggiungere l'obiettivo basterà arricchire la nostra insalata con carote, pomodori, sedano, peperoni o cetrioli che oltre a rendere la pietanza più "pesante" e voluminosa apportano un grande quantitativo di micronutrienti e antiossidanti, fondamentali per il benessere del nostro organismo.

Cosa fare invece se il digiuno è prolungato? In questi casi si sa che, specialmente quando non si mangia da parecchie ore, le cattive abitudini tendono a prendere il sopravvento e si è indotti a consumare cibi ipercalorici.

Una ricerca pubblicata su "Archives of Internal Medicine", condotta presso il Cornell's Food and Brand Lab negli Usa, ha evidenziato come il 75% dei soggetti ai quali era stato chiesto di digiunare per 18 ore abbia poi scelto per il pasto successivo cibi ricchi di proteine e carboidrati anziché frutta e verdura. Nei soggetti invece non sottoposti a una così lunga privazione del cibo, la percentuale è scesa al 44%.

Secondo il coordinatore dello studio, per chi si trova a dover digiunare molto spesso per cause di forza maggiore (motivi religiosi o medici, ma anche semplice mancanza di tempo) la scelta più appropriata è quella di iniziare il pasto con cibi a basso contenuto calorico, come verdura o frutta.