

Martedì 06 NOVEMBRE 2018

## Per dimagrire il segreto è pesarsi tutti i giorni

***La bilancia è un'alleata e anche un'amica delle diete dimagranti perché aiuta ad acquisire consapevolezza rispetto a come le modifiche dello stile di vita si possano tradurre in un calo ponderale. A stabilirlo è uno studio che sarà presentato tra qualche giorno a Chicago, al congresso dei cardiologi americani. Chi si pesa tutti i giorni, nell'arco di un anno mostra una perdita di significativa, rispetto a chi 'ignora' la bilancia. L'automonitoraggio funziona insomma come un farmaco.***

Pesarsi tutti i giorni, aiuta a perdere lo peso. Lo rivela una ricerca che sarà presentata tra qualche giorno a Chicago in occasione del congresso dell'*American Heart Association* (Chicago 10-12 novembre).

Gli autori dello studio (Poster Presentation Sa2394 – sessione: NR. APS.01)), ricercatori dell'Università di Pittsburgh *School of Nursing* e dell'Università della California, San Francisco *School of Medicine*, hanno esaminato il rapporto con la bilancia di oltre mille adulti (78% maschi, 90% bianchi, età media 47 anni), seguendoli per 12 mesi, allo scopo di valutare se ci fossero correlazioni tra quanto spesso si controlla il proprio peso e le variazioni di peso stesse. I partecipanti allo studio si pesavano sulla bilancia di casa, senza ricevere particolari indicazioni, interventi dietetici o incentivi relativi alla perdita di peso da parte degli sperimentatori.

Dall'analisi dei dati, i ricercatori hanno individuato diversi *pattern* rispetto al rapporto di questi adulti con la bilancia: gli estremi erano rappresentati da persone che si pesavano tutti i giorni e da quelle che non si pesavano mai o molto raramente sulla bilancia di casa.

I soggetti che non si pesavano mai o al massimo controllavano il peso una volta a settimana, nell'arco dell'anno di *follow up*, non hanno mostrato una perdita di peso. Al contrario di quelli che si pesavano 6-7 volte a settimana, alla fine dell'anno di durata dello studio, hanno mostrato un calo ponderale medio dell'1,7% rispetto ai valori basali.

Gli autori concludono che monitorare costantemente il peso corporeo aiuta ad aumentare l'*awareness* di come le modifiche comportamentali possano influenzare la perdita di peso. I risultati di questo studio sottolineano dunque l'importanza dell'auto-monitoraggio nel determinare delle modifiche comportamenti e nell'aumentare le probabilità di successo di una dieta finalizzata alla perdita di peso.

***Maria Rita Montebelli***