

CAFFE': 2-3 TAZZE AL GIORNO AIUTANO A MANTENERE IL PESO PERSO

23 Novembre 2015



BERLINO – Bere ogni giorno dalle due alle quattro tazze di caffè aiuta a mantenere il peso perso dopo una dieta.

L'assunzione di caffeina, infatti, aiuterebbe il corpo a resistere al graduale aumento di peso che purtroppo riguarda molte persone che sono riuscite a dimagrire con una dieta.

Almeno questo è quanto emerso da uno studio dell'Hannover Medical School, in Germania, pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition.

Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno studiato le abitudini di consumo di 494 uomini e donne che hanno preso parte a uno studio sulla perdita di peso.

Ebbene, gli studiosi hanno scoperto che coloro che sono riusciti a dimagrire con successo hanno anche consumato più caffè, in media dalle due alle quattro tazze al giorno, rispetto a coloro che non sono riusciti a perdere peso o che hanno messo su qualche chilo subito dopo la dieta.

Studi precedenti hanno già suggerito che la caffeina è in grado di aumentare il dispendio energetico totale del 5 per cento.

Ora i ricercatori sono convinti che bere dalle 2 alle quattro tazze di caffè ogni giorno, unendo dell'esercizio fisico regolare, può contribuire significativamente a mantenere il proprio peso.

"I consumatori di caffeina - hanno scritto i ricercatori - hanno un indice di massa corporea inferiore rispetto a quelli che ne consumano poca o che non ne consumano affatto. Un'elevata assunzione di caffeina è associata alla perdita di peso. La nostra ricerca suggerisce che potrebbe aiutare anche a mantenere quella perdita di peso".