

martedì 5 marzo 2013

Sport la mattina, peso sotto controllo

L'ora in cui si pratica attività fisica sembra influenzare l'appetito, l'assunzione energetica e, indirettamente, anche il peso corporeo.

LIFE STYLE



Secondo alcuni ricercatori americani le ore migliori per praticare attività sportiva nell'intento di perdere peso sarebbero quelle del mattino. Gli studiosi hanno in proposito misurato 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 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 partecipanti hanno compilato dei questionari relativi ai cibi mangiati e all'attività fisica praticata. I risultati dell'EEG hanno sostanzialmente evidenziato che 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.

Fonte:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22617393>

[Med Sci Sports Exerc.](#) 2012 Oct;44(10):1864-70. doi: 10.1249/MSS.0b013e31825cade5.

Neural response to pictures of food after exercise in normal-weight and obese women.