

La luce del primo sole aiuta a dimagrire

Data: 4 maggio 2014 | Autore: Elisa Signoretti



CAMPOBASSO, 05 APRILE 2014 - E' stata pubblicato, un paio di giorni fa, il risultato di una ricerca effettuata dagli studiosi della Feinberg School of Medicine, appartenente alla Northwestern University di Chicago, in merito alle possibilità di combattere il grasso in modo semplice e del tutto gratuito: sveglia presto ed esposizione alla luce del sole.

Secondo tali studi, infatti, le persone che si espongono alla luce solare delle prime ore del mattino, hanno una maggiore probabilità di avere un basso indice di massa corporea (BMI).

I partecipanti allo studio hanno consumato un numero di calorie che è risultato indipendente dal rapporto tra la luce del mattino e BMI.

I ricercatori hanno messo in evidenza come l'esposizione alla luce del mattino possa influenzare l'accumulo del grasso corporeo influenzando anche gli ormoni che regolano l'appetito. Il nostro ritmo circadiano svolge, dunque, un ruolo importante nella regolazione del metabolismo ed è legato al sorgere e tramontare del sole.

In precedenza, attraverso uno studio, si era riscontrato che nei soggetti privati del sonno, i livelli degli ormoni leptina e grelina, importanti nei meccanismi che regolano l'appetito e il senso di sazietà, erano fuori dalla norma. Tali livelli hanno mostrato un miglioramento dopo che i soggetti venivano esposti alla luce solare per due ore dopo il risveglio. [MORE]

Altri studi hanno dimostrato che in alcune donne obese esposte a luce intensa per almeno 45 minuti, tra le ore 6 e le 9 del mattino, il loro grasso corporeo sia sceso dopo tre settimane.

Queste ricerche hanno spinto i ricercatori ad effettuare degli studi su 54 volontari i quali hanno dovuto indossare un monitor da polso per misurare la loro esposizione alla luce, compresa la sua intensità, nonché il loro sonno. I volontari hanno dovuto, inoltre, compilare un registro dettagliato di tutto ciò che mangiavano e bevevano durante un periodo di sette giorni.

In seguito gli studiosi, analizzando i risultati, hanno trovato solo una variabile correlata al BMI: il MLiT, “nuova” unità di misura creata dal fisico Giovanni Santostasi. Questo è un parametro che tiene conto del tempo, la lunghezza e la luminosità di esposizione alla luce di ogni volontario.

Non risulta ancora ben chiaro il motivo per cui la luce del mattino abbia questo effetto sul grasso corporeo.

Probabilmente perché tale luce contiene più lunghezze d'onda nella parte blu dello spettro e, come hanno scritto gli autori dello studio, “la luce blu ha dimostrato di avere l'effetto più forte sul sistema circadiano”.

In conclusione, anche se ancora non è stato approvato, prendere un po' di sole le prime ore del mattino, non farà comunque male.

(Fonte Vita di donna)

Elisa Signoretti