

MEDICINA: chewing gum riduce fame e aiuta a controllare peso

Anche masticare chewing gum senza zucchero potrebbe aiutare a perdere peso perché sembra ridurre l'appetito e la quantità di cibo consumato a pranzo, inoltre aumenterebbe la spesa energetica del corpo, con un guadagno netto di fatto in termini di calorie bruciate. E' quanto sostiene Kathleen Melanson dell'Università di Rhode Island che ha svolto uno studio finanziato da un'azienda produttrice di chewing gum e presentato al Meeting Scientific Annual della Obesity Society americana in corso a Washington. L'esperta ha calcolato che mastigare un chewing gum al mattino riduce l'apporto di cibo a pranzo con un risparmio di 68 calorie; inoltre masticare una 'cicca' prima o dopo il pasto sembra aumentare la spesa energetica dell'organismo. Complessivamente, conclude, queste due condizioni permetterebbero nell'arco di metà giornata di ridurre l'apporto calorico di un totale di 62 chilocalorie masticando gomme per un'ora complessivamente.