Dieta: mangiare pesce grasso aiuta a dimagrire

Autore: Redazione

Data: 18 Febbraio 2016

Un gruppo di scienziati giapponesi **rivaluta il pesce cosiddetto "grasso"**: salmone, tonno, sgombro, aringhe e sardine, se cotti alla griglia, farebbero perdere peso a coloro che vogliono combinare forma fisica e salute. I grassi **Omega-3** contenuti in questi pesci sono in grado di trasformare le cellule del grasso "cattivo" dell'organismo in altre sane che bruciano le **calorie**.

Lo studio è stato pubblicato su *Scientific Reports* ed è partito dall'esame di **tre tipi di grasso corporeo**, cioè quello "bianco" (che fa sì che le calorie in eccesso contribuiscano a far ingrassare pancia e cosce), quello "bruno" (che brucia le calorie) e quello "beige" (che ha una funzione simile a quella del grasso bruno). Il pesce, secondo i ricercatori, trasformerebbe le cellule di grasso "bianco" in "beige", risultando particolarmente indicato dalla mezza età in poi, quando il numero di cellule di grasso "buono" iniziano a scarseggiare.

Sapevamo da ricerche precedenti che il pesce grasso ha enormi benefici per la **salute**, compresa la prevenzione dell'accumulo dei chili di troppo. Noi abbiamo testato se l'alimento era legato a un aumento delle cellule di grasso bruno – ha spiegato Teruo Kawada dell'università di Kyoto e autore dello studio.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/dieta-mangiare-pesce-grasso-aiuta-a-dimagrire/

Generato il 16/12/2025