



Saltare i pasti: le 8 spiacevoli conseguenze

Autore: Fausto Rossi

Data: 13 Maggio 2016

Se [saltare i pasti fa venire la pancetta](#) – incredibile ma vero – ci sono altre [8 spiacevoli conseguenze](#) se si va avanti con questa cattivissima abitudine. Vediamole insieme.

1. Forse perderai peso. Ma è solo un inganno

A non mangiare si perde peso? Sì, ma il collegamento tra il saltare i pasti e il dimagrire è ingannevole. Se il motivo per cui non facciamo colazione o ci dimentichiamo (apposta) di cenare è quello di rimetterci in forma siamo sulla strada sbagliata. Alcuni ricercatori della Ohio State University sostengono che, nel breve periodo, si perde molto peso, ma che il risultato potrebbe essere comunque una "pancia grassa". Questo perché non è detto che perdere peso significhi necessariamente perdere grasso.

2. Dà sollievo alle infiammazioni

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Proceedings of the National Academy of Sciences", periodi di digiuno programmato possono aiutare il sistema immunitario a rigenerarsi, stimolando il rinnovamento di cellule. L'italiano Valter Longo, autore della ricerca, è convinto che un digiuno programmato potrebbe aiutare anche i pazienti sottoposti a cicli di chemioterapia svolgendo un'azione protettiva degli effetti collaterali e dei danni provocati al sistema immunitario.

3. Puoi sentirti stanco

Saltare un pasto una volta ogni tanto può avere i suoi benefici, ma richiede un po' di pianificazione. Non deve diventare, secondo gli esperti, una pratica abituale e disordinata. Quando accade spesso e non è programmato, il digiuno può causare stanchezza, indebolimento, può diminuire la nostra attenzione. Questo perché il nostro corpo non riesce a ricevere abbastanza proteine, vitamine, minerali e acidi grassi contenuti nei pasti o nelle merende.

4. Aumenta la predisposizione ad alcune malattie

Saltare la colazione tutti i giorni può avere più conseguenze di quanto non si pensi. A dirlo è Leah Cahill della "Harvard School of Public Health". Secondo uno dei suoi studi, le donne che saltano la colazione regolarmente hanno il 20% di possibilità in più rispetto alle altre di sviluppare diabete di tipo 2. Un'altra ricerca, questa volta condotta sugli uomini, associa l'andare a lavoro senza aver fatto colazione ai problemi di cuore: *"I nostri corpi hanno bisogno di essere nutriti regolarmente per mantenere stabili i livelli di colesterolo o di ormoni come l'insulina e per avere una normale pressione arteriosa – spiega Cahill – Dopo aver digiunato per tutta la notte, abbiamo bisogno di nutrirci e se non lo facciamo per un po' di tempo il nostro corpo può sviluppare diabete di tipo 2 o altri problemi legati al sistema circolatorio"*.

5. Potrai avere la tentazione di buttarti sul cibo spazzatura

Secondo uno studio della "Cornell University", chi è solito saltare i pasti (e fa la spesa affamato) ha il 31% di possibilità in più di comprare cibo spazzatura al supermercato rispetto a chi invece ha appena mangiato uno snack. Quelli che poi fanno la spesa tra le 4 e le 7 del pomeriggio scelgono

quasi sempre i cibi con più calorie. Il corpo ha bisogno di essere nutrito e quando viene lasciato a secco per troppo tempo può reagire sognando di mangiare patatine fritte, gelati e tutto ciò che contenga grassi.

6. Brucerai più calorie durante l'allenamento mattutino

Una ricerca del 2013, pubblicata sul "British Journal of Nutrition", ha rilevato come coloro che sono soliti fare esercizio fisico al mattino (quindi a stomaco vuoto) riescano a bruciare il 20% di calorie in più rispetto a chi invece va a correre dopo aver mangiato. Ovviamente gli esperti tengono a precisare che il modo in cui il corpo reagisce dipende anche dall'andamento della dieta quotidiana e da quanto spesso andiamo in palestra o ci muoviamo. Ma, secondo la dietologa Lisa Dorfman, chi ha la buona abitudine di allenarsi al mattino farebbe meglio ad aspettare per fare colazione.

7. Finirai col saltare la palestra

Nonostante l'attività fisica mattutina a stomaco vuoto possa dare buoni risultati, saltare i pasti durante la giornata può portarci a prendere una drastica decisione: saltare la palestra. Senza mangiare, la quantità di zucchero nel sangue diminuisce e questo, abbinato ad altre attività quotidiane (e stancanti) come svolgere il nostro lavoro, badare ai bambini, andare a fare la spesa, può indebolirci molto. Le forze per allenarsi, dunque, scarseggiano dopo aver saltato il pranzo.

8. Potresti ammalarti più facilmente

Dopo l'allenamento, il sistema immunitario è fragile. "*Mangiare carboidrati durante e poco dopo l'esercizio fisico aiuta a mantenere questo sistema in allerta*", spiega Georgie Fear, autrice di "Lean Habits for Lifelong Weight Loss". Più rifiutiamo di mangiare, più il rischio di soffrire di mal di testa e di spossatezza o di essere contagiati da febbre e raffreddore aumenta.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/saltare-i-pasti-le-8-spiacevoli-conseguenze/>

Generato il 10/04/2026