

La lentezza con cui si mangia influenza la quantità di cibo consumata

MANGIARE LENTAMENTE

=

MANGIARE MENO

Un recente studio giapponese offre una nuova prospettiva su un vecchio consiglio: mangiare lentamente.

I ricercatori hanno scoperto che non solo ciò che si mangia, ma anche la velocità con cui si mangia può influenzare significativamente la quantità di cibo consumata.

La velocità, il numero di masticazioni e persino la dimensione dei bocconi sono importanti.

Meglio ancora, i risultati offrono strategie semplici e gratuite che chiunque può adottare per migliorare le proprie abitudini alimentari e contribuire a combattere l'obesità.

Rallentare potrebbe aiutarti a mangiare di meno

Abbiamo sentito dire spesso che mangiare più lentamente potrebbe aiutare a prevenire l'eccesso di cibo, ma finora la scienza alla base di questo consiglio era poco chiara.

Per approfondire l'argomento, i ricercatori della Fujita Health

University in Giappone hanno condotto un esperimento con 33 vo-

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

Il team ha monitorato il tempo impiegato da ciascun partecipante per terminare il pasto, quanti bocconi ha fatto, quante volte ha masticato e il ritmo della masticazione. Sono state riscontrate nette differenze tra uomini e donne: le donne mangiavano più lentamente, masticavano di più e prendevano bocconi più piccoli. È interessante notare, tuttavia, che il ritmo effettivo della masticazione – il tempo – era simile tra i sessi.



Cosa fa davvero la differenza nella durata del pasto

Analizzando più attentamente i modi di mangiare, i ricercatori hanno scoperto che la durata del pasto non era influenzata dalle dimensioni corporee o dalla velocità di masticazione, ma piuttosto dal numero di masticazioni e dal numero di bocconi. In parole povere, fare più bocconi e masticare di più a ogni boccone prolungava il tempo trascorso a mangiare, e potenzialmente portava a mangiare meno in generale.

Anche l'aggiunta di un ritmo musicale esterno – attraverso le cuffie - ha fatto la differenza. Quando i partecipanti hanno ascoltato un ritmo lento, 40 battiti al minuto, il loro ritmo di alimentazione è rallentato significativamente rispetto a quando mangiavano senza alcun ritmo. Il ritmo lento li ha portati a fare più bocconi e masticare, allungando naturalmente il tempo del pasto.

Questa è una buona notizia perché dimostra che piccoli cambiamenti, come sforzarsi / abituarsi a masticare di più e a fare bocconi più piccoli, possono fare una differenza misurabile senza dover cambiare drasticamente la dieta.

"Si tratta di misure semplici e convenienti, che possono essere adottate fin da subito per contribuire a prevenire l'obesità. Integrare le abitudini alimentari proposte nei pranzi scolastici e in altri programmi può contribuire alla prevenzione di future patologie legate all'obesità", ha affermato l'autore principale, il professor Katsumi Iizuka.



- **Fai bocconi più piccoli** : usare utensili più piccoli, come un cucchiaino al posto di un cucchiaio, o tagliare il cibo in pezzi più piccoli può aumentare naturalmente il numero di bocconi.
- **Ascolta musica lenta** : ascoltare musica rilassante a ritmo lento durante i pasti può aiutarti a rallentare senza nemmeno pensarci.
- **Mastica di più** : cerca di masticare ogni boccone dalle 20 alle 30 volte. All'inizio potrebbe sembrarti strano, ma ti abituerai presto.
- **Evita le distrazioni** : spegni la TV o metti da parte il telefono. Essere consapevoli mentre si mangia aiuta a capire quando si è effettivamente sazi.

A photograph of two bicycles parked on a paved road at sunset. The bicycle on the left is silver, and the one on the right is blue. Both have water bottles mounted on their frames. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background shows a line of trees and palm trees under a hazy sky. The entire image is framed by a red border.

È una strategia a basso costo e senza sforzo, supportata dalla scienza, che potrebbe fare una vera differenza per la tua salute a lungo termine.

<https://www.welovecycling.com/wide/2025/06/12/how-slow-you-eat-affects-how-much-you-consume-new-study-finds/>

~~~~~

## U.S. Vicarello 1919

**Ottobre 2026**

**www.usv1919.it**