ATTUALITÀ

Salute, consumare i pasti in meno di 20 minuti raddoppia il colesterolo e fa ingrassare

di **Maria Ylenia Manzo** · 22 dicembre 2021, 19:41

Annamaria Colao: "Bisogna cambiare le proprie abitudini oer prevenire problemi dì salute"

Secondo uno studio condotto dall'Università di Napoli **Federico II**, in corso di pubblicazione sul **Journal of Translational Medicine**, che dimostra i benefici di masticare lentamente e di dedicare il tempo necessario ai pasti. Per favorire un corretto metabolismo e tenere sotto controllo l'introito calorico è necessario trascorrere una ventina di minuti a tavola. Lo studio in questione ha indagato le abitudini di **187 persone** con obesità, risultando che in chi consuma i pasti in meno di 20 minuti le probabilità di avere il colesterolo alto raddoppiano. È stato condotto da **Giovanna Muscogiuri**, ricercatrice nell'ambito dell'endocrinologia, congiuntamente a **Luigi Barrea**, professore di Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate oltre al gruppo di ricerca appartenente al **Centro Italiano per la cura e il benessere dei pazienti con obesità** del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia. Questo è parte dell'**Unità di Endocrinologia della Federico II**, diretta per l'appunto da Annamaria Colao.

"Il colesterolo è un fattore di rischio noto per malattie cardiovascolari come infarto e ictus, ma non è il solo elemento metabolico che peggiora con un pasto troppo frettoloso", ha spiegato **Annamaria Colao**, presidente della **Società Italiana di Endocrinologia** (SIE), che si è occupata della coordinazione della ricerca.

"L'obesità si sconfigge a tavola, concedendoci il tempo di acquisire la consapevolezza di quello che stiamo mangiando – ha sottolineato Colao – I nostri tempi ci 'obbligano' a una **grande frenesia che travolge anche** uno dei momenti fondamentali della vita quotidiana, **l'alimentazione**".

Ha precisato che: “**Mangiare** in modo diverso, **rispettando ritmi più lenti** ci aiuterebbe molto a **prevenire le malattie del metabolismo**: è perciò necessario riappropriarci del tempo e vivere il momento del pasto come una coccola quotidiana. A maggior ragione possiamo farlo durante le Feste natalizie, quando è inevitabile trascorrere più tempo a tavola: facciamolo con serenità, cercando ovviamente di non esagerare con gli strappi alla regola che, se restano tali, non hanno grosse ripercussioni né sul peso, né sulla salute e sul metabolismo in generale.

Colao infine ha sottolineato quanto sia importante che ciò diventi un’abitudine anche nel corso dell’anno: “è infatti con le abitudini quotidiane che si costruisce la vera salute e trascorrere qualche minuto in più a tavola per maturare la consapevolezza del cibo potrebbe giocare un ruolo chiave nella prevenzione dell’obesità e delle malattie metaboliche ad essa correlate”.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/12/22/salute-consumare-i-pasti-in-meno-di-20-minuti-raddoppia-il-colesterolo-e-fa-ingrassare/

© 2026 Istituzioni24