

IN EVIDENZA

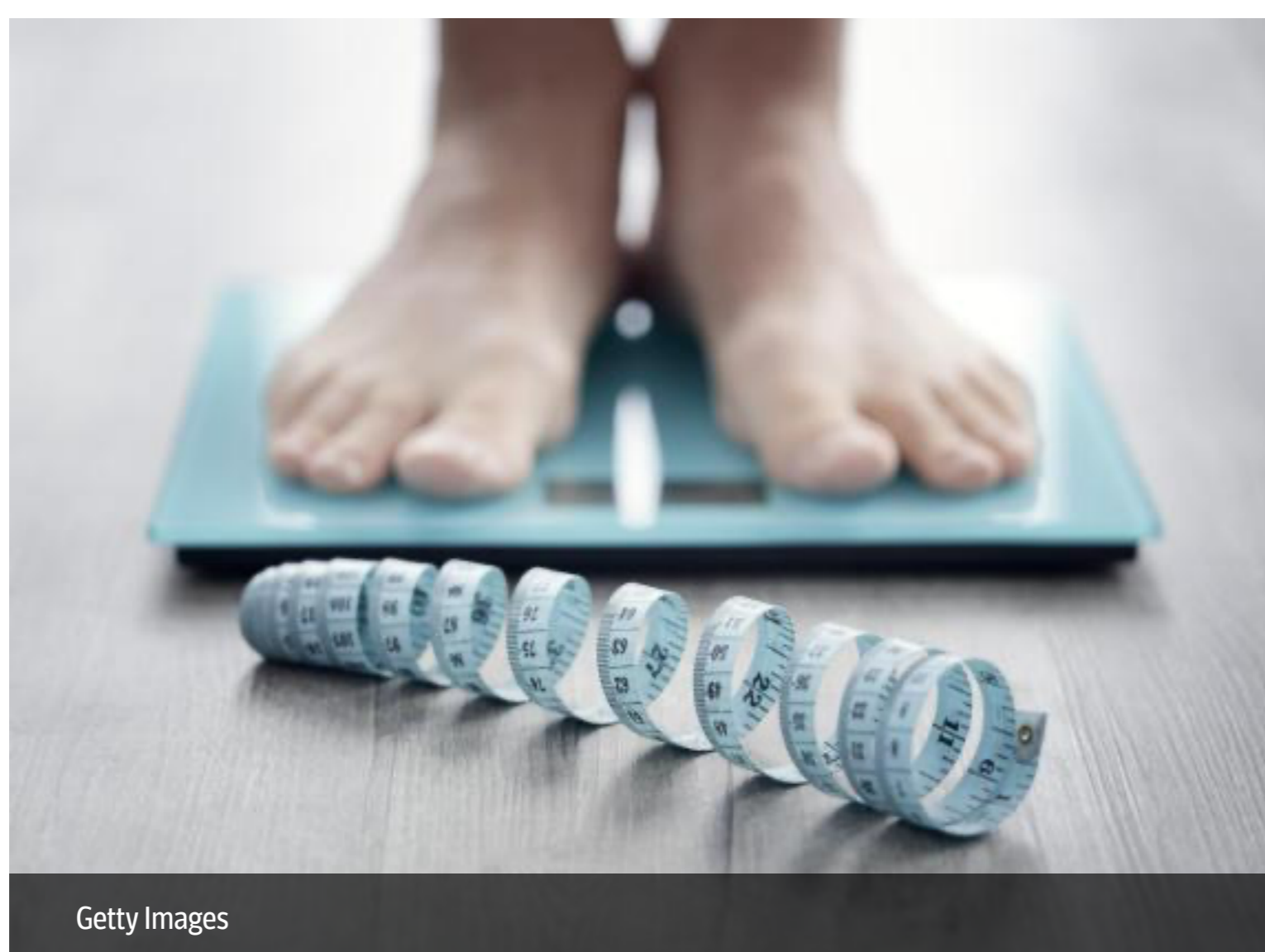
Bueno Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il tempo per salvare la speleologa Ottavia Piana



## Qual è il giorno migliore per salire sulla bilancia? Il mercoledì (e vi spieghiamo il perché)

di Anna Fregonara

Lo chiarisce uno studio della Cornell University: durante il fine settimana si tende a guadagnare peso per perderlo a poco a poco nei giorni successivi. Salvo casi particolari, pesarsi tutti i giorni non comporta molti vantaggi sul lungo periodo



Getty Images



Ascolta l'articolo

4 min



NEW

**Sembra ci sia un giorno migliore di altri per pesarsi: il mercoledì.** La spiegazione arriva da uno studio della Cornell University ed è intuitiva: **durante il fine settimana si tende a guadagnare peso per perderlo a poco a poco nei giorni successivi.** Per questo la metà della settimana è il momento ideale per salire sulla bilancia. «Il primo consiglio è farlo sempre lo stesso giorno della settimana, anche se non è mercoledì», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

### APPROFONDISCI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su [IlMedicoRisponde](#), il servizio online di Corriere della Sera

### «Misurarsi» tutti i giorni non porta benefici

Ma è preferibile pesarsi tutti i giorni o una volta a settimana? Da una revisione sistematica, apparsa su *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* è emerso che i partecipanti che si sono pesati in modo più frequente, ogni settimana o ogni giorno, per diversi mesi, hanno perso da 1 a 3 unità di [indice di massa corporea](#) (Bmi, il rapporto tra peso e altezza di una persona) in più rispetto ai soggetti che non si sono pesati spesso. **Non è stato però riscontrato un beneficio ulteriore nel farlo proprio tutti i giorni.**

«In generale va bene salire sulla bilancia con una frequenza di una volta alla settimana per **chi sta seguendo un percorso nutrizionale**, di una volta ogni 1-2 mesi per chi non sta seguendo alcun tipo di percorso», prosegue l'esperto. «In questo modo si mantiene attivo un automonitoraggio dei nostri segnali fisici e si è più consapevoli del legame tra peso e stile di vita.

### Evitare meccanismi di autoassoluzione

«Un controllo del peso regolare, ma non eccessivo, aiuta anche a evitare meccanismi di autoassoluzione che capitano quando ci si pesa in maniera non sistematica. L'esempio più classico è darsi "in questo periodo ho mangiato tanto, quindi non mi peso", così si perde quel "rimanere connessi" con i segnali del corpo. Attenzione, però, al controllo troppo frequente, che trasforma un sano automonitoraggio in un'ossessione», aggiunge Erzegovesi.

### Fluttuazioni di peso

Anche perché **bisogna fare i conti con i naturali «su e giù» del peso** che, si legge in uno studio su *PLoS One*, fluttua dello 0,35% nell'arco della settimana. Tra le due, la pesata settimanale sembra tenere conto meglio di questi normali cambiamenti, che hanno diverse cause, molte delle quali legate al contenuto di acqua del fisico. «Anche **un'oscillazione dello stato di idratazione** può motivare una differenza, da un giorno all'altro, di 1 kg, ma quello non è peso vero, è solo acqua», chiarisce Erzegovesi.

### Valutare tutti i segnali del corpo

«L'acqua, a sua volta, è correlata agli [ormoni](#), ai livelli di attività fisica, al contenuto di sodio nella dieta, tutti fattori che possono incidere sul peso. **Anche dopo una cena ricca di carboidrati ci si può sentire più gonfi, ma anche in questo caso è un cambiamento apparente.** Il corpo trattiene temporaneamente più acqua: per ogni grammo di carboidrati consumati, tratteniamo 3-4 grammi di acqua per immagazzinare l'energia sotto forma di glicogeno. Trattengono più acqua, dopo un pasto ricco di carboidrati, solo le persone che hanno azzerato le loro riserve di [glicogeno](#), quindi chi segue le diete low-carb o chi mangia molti carboidrati dopo digiuni più lunghi di 12 ore. Infine, un consiglio per non rimanere schiavi dell'ossessione della bilancia insieme al numero che indica il peso, **valutiamo tutti i segnali del corpo:** come ci sentiamo e quante energie abbiamo al risveglio; come sono l'umore e la capacità di concentrazione. **Quando il peso scende in modo sano, il corpo manda più segnali positivi**, quando cala in modo non sano, per esempio con una dieta estrema sbilanciata, i livelli energetici, fisici e mentali sono spesso compromessi».

### LEGGI ANCHE

- Dimagrire in salute: ecco la dieta migliore per perdere peso e non riprenderlo nel medio-lungo termine
- Dieci propositi per dimagrire destinati a fallire: come modificarli per avere successo
- Diete low carb, come non riprendere i chili persi

### Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



ESTERI

«La pressa per spezzare le ossa, gli stupri, le spalle lussate»: gli ex...



BERGAMO

Bueno Fonteno, i soccorritori di Ottavia Piana. Mauro Guiducc...



POLITICA

Edoardo Vianello: «Io di destra da sempre. Ora tra gli artisti lo dicono...

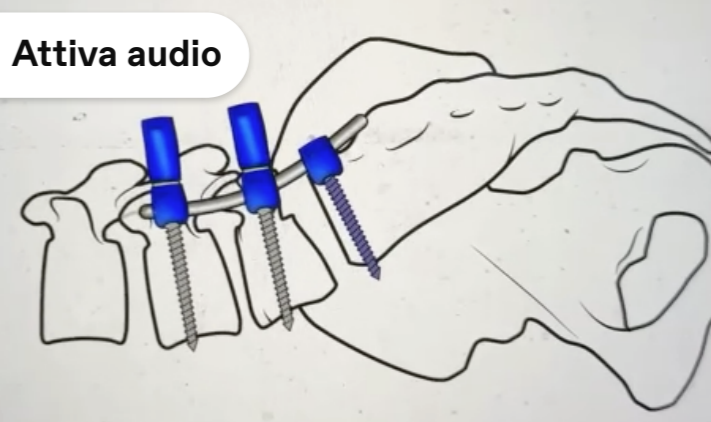
DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV

Attiva audio



### L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)

Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

EDITORIALI &amp; COMMENTI



### La solitudine non crea storie per Instagram

di Luigi Ripamonti



### La solitudine come emergenza sanitaria

di Claudio Mencacci



### Una bioetica globale dopo la pandemia

di Laura Palazzani

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFA

SCRIVI ALLA REDAZIONE



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera