



CONTENUTO PER GLI ABBONATI PREMIUM

f t in e s p

# Maschi e femmine, chi dimagrisce più facilmente? La risposta nell'età

di Valentina Arcovio



A fare luce sulle differenze di genere sulla perdita di peso è stato uno studio condotto dall'Università di Edimburgo, pubblicato sulla rivista *eLife*

02 MAGGIO 2023 ALLE 12:16

2 MINUTI DI LETTURA

f t in e s p

Per una donna può essere frustrante seguire la stessa dieta del proprio partner e osservare che su di lui i risultati sono migliori. Ma è una sfida impari, persa dal gentil sesso già in partenza. Perché gli uomini a dieta perdono il doppio del grasso corporeo rispetto alle donne. Una disparità, questa, che scompare dopo i 45 anni d'età.

A fare luce sulle differenze di genere sulla perdita di peso è stato uno studio condotto dall'Università di Edimburgo, pubblicato sulla rivista *eLife*, che ha coinvolto 42 persone in sovrappeso o obese di età compresa tra i 21 e i 61 anni d'età. I partecipanti hanno preso parte alla ricerca dopo aver risposto a un annuncio su un giornale in cui si cercavano volontari per uno studio sulla perdita di peso.

## Chi dimagrisce più in fretta

Tutti sono stati invitati a consumare tre pasti al giorno e a ridurre le calorie in media di circa il 30% in quattro settimane. Gli uomini hanno consumato una media di 1.600 calorie al giorno, mentre le donne una media di 1.300 calorie al dì. Ebbene, alla fine dello studio i ricercatori hanno scoperto che gli uomini a dieta hanno beneficiato di una maggiore perdita di peso rispetto alle donne a tutte le età. In particolare, nelle quattro settimane di studio gli uomini sotto i 45 anni hanno perso più del 16% del loro grasso corporeo, mentre le donne della stessa fascia d'età ne hanno perso la metà, solo l'8%. Ma quando sono stati presi in considerazione solo gli uomini e le donne over 45, entrambi hanno perso in media il 10% del loro grasso corporeo.

## Dimagrire con metodo: istruzioni per l'uso

di Nicola Sorrentino  
27 Gennaio 2023



## Perdere grasso è più facile dopo la menopausa

I ricercatori sono consapevoli che lo studio presenta degli evidenti limiti, come il numero esiguo di persone coinvolte. Tuttavia, ritengono che studi sui topi forniscano ulteriori evidenze che perdere grasso è più facile per le donne dopo la menopausa. Test sugli animali hanno mostrato che le femmine più giovani immagazzinano più grasso e ne bruciano meno rispetto ai maschi a dieta, probabilmente perché il grasso è importante per la fertilità e la gravidanza. Questo, secondo i ricercatori, suggerisce che sia per topi che per le donne è più facile sbarazzarsi del grasso oltre l'età fertile, quando non è più necessario.

Gli scienziati invitano quindi le donne a guardare il bicchiere mezzo pieno. "Questi risultati sono una buona notizia per le donne che potrebbero aver lottato con la dieta in giovane età, poiché suggeriscono che i risultati potrebbero migliorare con l'età", dice William Cawthorn, ricercatore dell'Università di Edimburgo che ha guidato lo studio. "È un buon incentivo a non arrendersi. Le diete ipocaloriche - continua - hanno molti benefici per la salute e possono aiutare. Alcune ricerche precedenti hanno suggerito che l'efficacia di queste diete può differire tra maschi e femmine, ma il nostro studio è il primo a dimostrare che queste differenze di sesso scompaiono in gran parte quando la dieta inizia in età avanzata".

## Scoperta l'obesità di genere: gli uomini rischiano di più



## Le differenze nel metabolismo di uomini e donne

Che tra uomini e donne ci siano importanti differenze nel metabolismo, nei comportamenti a tavola, così come anche negli orari in cui si consumano i pasti e negli effetti dei farmaci anti-obesità, lo hanno di recente suggerito gli specialisti della Società italiana di endocrinologia in occasione del primo congresso nazionale dedicato all'"Endocrinologia di Genere", che si è tenuto qualche giorno fa a Napoli. "Ci sono differenze di genere su cosa uomini e donne preferiscono mangiare, dovute agli ormoni sessuali che influenzano anche come il grasso si distribuisce nel corpo, e ci sono differenze di genere nell'adattamento al ritmo biologico del momento in cui si assumono i pasti", commenta Annamaria Colao, presidente della Sie e ordinario di Endocrinologia Università Federico II di Napoli.

"È quindi logico aspettarsi altrettante significative differenze di genere sui meccanismi d'azione, sull'efficacia e sugli effetti collaterali dei farmaci anti-obesità", aggiunge. "Ci sono forti segnali che questi farmaci non abbiano lo stesso effetto su uomini e donne. Dunque, le terapie farmacologiche, anche perché costose, dovrebbero essere adattate al sesso del paziente e per farlo sono necessari studi clinici più approfonditi che mettano al centro anche le differenze di genere", conclude Colao.

## Perdere peso e non riprenderlo più: le nuove regole

di Paola Emilia Cicerone  
15 Giugno 2022

### Argomenti

alimentazione obesità



## IL GUSTO



## Se pasta, salame e miele finiscono sui francobolli: le Poste celebrano il cibo

DI REDAZIONE

### Leggi anche

Papà anche da anziani? No, l'età biologica vale anche per lui

Rivoluzione Dna, la nuova mappa del genoma 'fotografata' la variabilità dell'essere umano per terapia 'su misura'

Cosa accade nel cervello negli istanti che precedono la morte

## SALUTE



## Papà anche da anziani? No, l'età biologica vale anche per lui

DI BARBARA ORRICO

## Parkinson: i disturbi di sonno, olfatto e stipsi possono predire la malattia con 15 anni di anticipo

DI BARBARA ORRICO

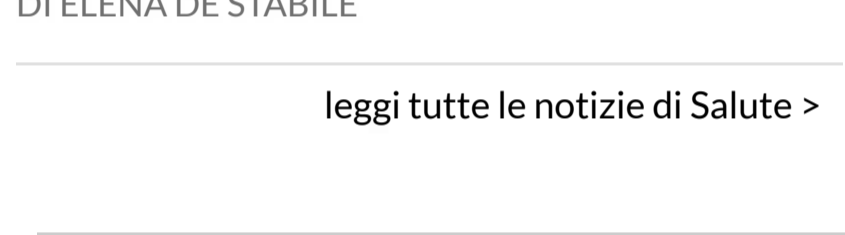
## Rinite allergica, che cos'è e come si cura

DI TINA SIMONIELLO

## Oms: "La pandemia di Covid non è più un'emergenza globale"

DI ELENA DE STABILE

leggi tutte le notizie di Salute >



## Vaccini contro il cancro: in corso lo studio anche per il melanoma metastatico

con il contributo non condizionato di NCI

© Riproduzione riservata

outbrain

**Sapevi che zenzero e cannella sono alleati...**  
salutenetwork.it

**Conosci la Spirulina Blu? Il superfood ad...**  
yourdailywellness.it

**Addio reggisenno tradizionale: ecco il...**  
Perfect Bra

**Quanto dura 1 milione di euro dopo i 55 anni?**  
Fisher Investments Italia

**Approfitta del bonus 2023 sulle vetrate panoramiche**  
Infixa vetrate panoramiche

**La mappa che mostra quali Paesi lasciano i milionari e dove si trasferiscono nel mondo**  
Idealista

**Fake news sul cibo, 'La frutta va mangiata lontano dai pasti?': la risposta dell'esperto**  
La Repubblica

**Pechino Express, lo sconforto di Federica Pellegrini: l'aiuto da Toto Schillaci e Barbara Lombardo**  
La Repubblica

**Liberati da una connessione lenta che ti limita: passa a Virgin Fibra**  
Naviga libero dal rame  
Virgin Fibra

**Lotteria della carta verde degli Stati Uniti - Aperta alla registrazione**  
L'italiano può presentare domanda.  
U.S Green Card

**Da rustica a casa da sogno: l'esperienza di ristrutturazione della casa a 1 euro di Gangi**  
Idealista

**Strategie sul reddito da investimenti quando hai 500.000 €**  
Fisher Investments Italia

**Con ClubQ8 sei libero di scegliere come premiarti**

**PAL ZILERI SS23**  
Scopri la Effortless Attitude  
ESPLORA

**Labbra invecchiate addio. Ecco come ringiovanirle in un attimo**

## IL NETWORK

Espandi