

Dormire almeno 6-8 ore a notte, e concedersi qualche 'pausa relax' ogni giorno, aiuta chi è a [di eta](#) a riconquistare una linea invidiabile. A dimostrare l'efficacia di questo approccio è un nuovo studio americano, condotto dai ricercatori del Kaiser Permanente Center in Oregon, pubblicato sul 'Journal of Obesity', e finanziato dal National Center for Complementary and Alternative Medicine dei National Institutes of Health. I ricercatori hanno coinvolto quasi 500 persone nella ricerca: tutte puntavano a perdere almeno 4,5 kg in sei mesi. Ebbene, per chi abbinava alla [dieta](#) anche un sonno regolare (6-8 ore) e presentava ridotti livelli di stress, raggiungere l'obiettivo è stato più facile. "Questo studio suggerisce che, quando le persone stanno cercando di perdere peso, dovrebbero cercare anche di garantirsi la giusta quantità di sonno e ridurre il loro stress", spiega il ricercatore Charles Vecchio. E se per qualcuno "basta cambiare le abitudini e andare prima a letto, altri - suggerisce - potrebbero giovare dell'attività fisica per ridurre la tensione e favorire il riposo notturno. E altri ancora potrebbero provare con la meditazione". Durante la prima fase dello studio (la seconda è ancora in corso), tutti i soggetti hanno partecipato alle riunioni settimanali in cui sono stati pesati, è stata suggerita una dieta con 500 calorie in meno al giorno rispetto al solito, ricca di frutta e verdura e abbinata a 180 minuti di attività fisica a settimana. Analizzando le abitudini e le reazioni dei volontari, i ricercatori hanno scoperto che le persone meno stressate e che dormivano più di sei ore a notte - ma meno di otto - riuscivano a dimagrire più facilmente delle altre.

*(Adnkronos Salute)*