

Scritto da Alessandra Rebecchi
Lunedì 08 Marzo 2010 14:58

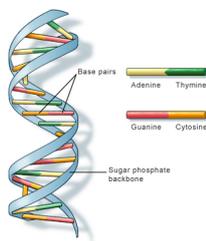


Quante volte avete dovuto affrontare senza troppo entusiasmo **diete** da fame che le uniche cose che vi toglievano erano la

pazienza e il buon umore

? Quante volte avete stramaledetto l'ago della bilancia, irremovibile o addirittura in ascesa, dopo che il giorno precedente vi siete nutrite a petti di pollo lessi e sconditi e mezza foglia di insalata?

Il fattore **soddisfazione** è determinante per il buon successo di una dieta: il morale alto e la buona volontà nel continuare a lottare in quel periodo di privazioni alimentari sono l'indubbia chiave del successo, ma spesso i nostri sforzi non danno i risultati sperati. Uno studio condotto da ricercatori della **Stanford University** però può darci delle buone speranze nella lotta contro i chili di troppo.



Rappresentazione di un frammento di DNA

Grazie a un test che determina il profilo genetico di ogni persona, venduto dalla **Interleukine Genetics** per la modica cifra di **149 dollari**

, è possibile individuare quali sostanze influiscono maggiormente sul nostro peso: è stimato che il 39% delle persone ha un metabolismo che abbisogna di un basso quantitativo di grassi, mentre un 45% risponderebbe meglio a diete povere di carboidrati.

L'esame, chiamato "**Weight management genetic test**", consente di identificare tre varianti dei geni *Fabp2*, *Pparg* e *Adrb2*, che indicano per l'appunto la sensibilità dell'organismo a glucidi, lipidi o entrambi: delle 140 donne che si sono sottoposte al test, si è visto che quelle che avevano seguito la dieta tagliata su misura del proprio DNA avevano avuto un calo ponderale del 5,3% del loro peso iniziale, contro il 2,3% delle altre.

Approfondimenti: Sito web [Interleukine Genetics](http://www.interleukinegenetics.com)