

## Bruciagrassi e/o esercizio fisico: funzionano?

Per “bruciagrassi” si intendono comunemente supplementi con effetti termogenici, ossia che inducano un innalzamento acuto, o di adattamento sul lungo periodo, del dispendio energetico, con particolare riguardo al metabolismo lipidico. Tra essi, la caffeina, attraverso l'azione di stimolazione sul sistema nervoso centrale, rappresenta ancora oggi il supplemento con la maggior letteratura a supporto. Il tè verde ha mostrato allo stesso modo un'azione termogenica con particolare riguardo al metabolismo lipidico, con un effetto sulla perdita ponderale sul lungo periodo. Ancora dubbia rimane la raccomandazione della L-carnitina, se non in condizioni di esercizio fisico ove la supplementazione appare maggiormente efficace. Dibattuto rimane anche il ruolo di elementi quali il cromo, lo zinco e il selenio. Inoltre una grande varietà di estratti di piante, o molecole derivanti da essi, come la p-sinefrina (estratta dall'arancio amaro), l'acido clorogenico (estratto dal caffè verde), la forskolina (estratto da *Coleus barbatius*), la capsaicina, la Yerba Mate (*Ilex paraguariensis*), gli estratti di *Salacia reticulata*, *Sesamum indicum*, *Lagerstroemia speciosa*, *Cissus quadrangularis*, *Moringa olifera*, così come l'utilizzo di carotenoidi (luteina e fucoxantina), flavonoidi (naringenina e esperidina), trovando supporto in recenti studi condotti prevalentemente in acuto, si candidano come potenziali termogenici per il controllo del peso o il miglioramento della performance atletica. Tuttavia, la scarsità di evidenze in cronico induce a raccomandare prudenza nei confronti di eventuali giudizi di conclamata efficacia. D'altra parte, programmi di esercizio fisico supervisionato hanno mostrato, attraverso l'aumento acuto e/o cronico del metabolismo energetico, un effetto positivo sul rimodellamento corporeo, indipendentemente dal controllo dietetico, il quale tuttavia, se presente, amplifica ulteriormente i benefici indotti dall'attività fisica stessa.

**Palumbo Alessandro**