



CURIOSITÀ

## GLI SCIENZIATI RIVELANO UN TRUCCO SORPRENDENTE PER AIUTARTI A DIRE ADDIO AGLI ZUCCHERI



By Danila Franzone | 3 Settembre 2023

Imparare a ridurre il consumo di zuccheri è possibile e da oggi può essere persino facile. Ecco l'ultima scoperta.

La lotta contro gli zuccheri è sempre più importante sia da un punto di vista dietetico che per il mantenimento di un buono stato di salute. Se quelli naturali presenti in frutta, verdure e altri alimenti non sono infatti un problema, lo stesso non può dirsi per lo zucchero presente in dolci, caramelle, cioccolatini e di quello che si aggiunge al caffè o ad altre bevande.

[Impostazioni privacy](#)



studio per dire addio agli zuccheri (l'intellettualedissidente.it)

Per fortuna, **gli studi in tal senso non si fermano mai** e, proprio di recente, pare sia stato scoperto un metodo molto particolare per dire addio agli zuccheri senza troppa fatica.

## La nuova scoperta per ridurre il consumo di zuccheri

Un recente studio, condotto dagli scienziati della **Nanyang Technological University** di Singapore ha portato alla luce una scoperta davvero singolare. Durante lo studio, è infatti emerso che sottoponendo le persone a video coinvolgenti in cui altre persone consumavano caramelle, il consumo successivo delle stesse risultava ridotto. **I video in questione erano del tutto immersivi** grazie ad un visore VR e sono stati mostrati a metà dei partecipanti. Agli altri è stato mostrato, invece, il video di una moneta nella lavatrice. Alla fine della visione, chi aveva visto mangiare la caramelle ha ridotto il consumo delle stesse rispetto al campione di confronto.

Impostazioni privacy



studio per dire addio agli zuccheri (l'intellettualedissidente.it)

Un risultato che si è fatto ancor più evidente quando all'esperienza della visione delle caramelle si è aggiunta quella dell'olfatto e, in particolare, dell'odore del cioccolato in sala. In tal caso, si è infatti notata un **ulteriore riduzione nel consumo di caramelle** rispetto a chi non aveva visto alcun video che le riguardava. Secondo l'autore principale dello studio, Benjamin Li Junting questa tecnica potrebbe tornare utile a tutti coloro che cercano costantemente di ridurre il bisogno di cibo o che hanno difficoltà nel gestire abbuffate o comportamenti alimentari di tipo compulsivo.

Di certo, dopo approfondimenti dello studio, potrebbero emergere nuove tecniche utili anche per chi è a dieta. E tutto garantendo **un maggior controllo sulla fame nervosa** o sul semplice bisogno dei dolci attraverso la loro visione. Una scoperta che si rivela particolarmente utile sotto diversi aspetti e che per questo proseguirà con altri test anche di tipo olfattivo (oltre a quello del cioccolato). E tutto nella speranza di trovare sempre più strumenti per aiutare