

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ABITUDINE AL CONTROLLO DEL PROPRIO PESO

Le abitudini alimentari possono avere un effetto positivo o negativo sul controllo del proprio peso. Adesso uno studio individua le tre migliori strategie affinché una dieta dimagrante abbia successo. È infatti emerso che l'automonitoraggio quotidiano, la preparazione dei propri pasti e la regolarità nell'alimentazione sono tre fattori chiave quando si cerca di ridurre l'apporto calorico. Sulla base di alcuni studi precedenti i ricercatori hanno voluto verificare in particolare che effetto abbiano sul dimagrimento sia il controllo personale dell'alimentazione (rappresentato da atti come il pesarsi regolarmente o il tenere un diario alimentare) sia i diversi comportamenti alimentari (l'apporto calorico, le strategie di controllo del peso legate alla dieta, la distribuzione dei pasti). Il campione era composto da donne in condizioni di postmenopausa, in sovrappeso oppure obese, che partecipavano a un programma dietetico di dimagrimento (dieta moderatamente ipocalorica con apporto tra le 1200 e le 2000 kcal/die sulla base del peso iniziale) con o senza sedute strutturate di esercizio fisico, per dodici mesi. Nelle 123 partecipanti sono stati valutati le variazioni di peso, l'adozione dell'auto-monitoraggio e i comportamenti alimentari. In particolare, le partecipanti hanno ricevuto informazioni su come registrare ogni giorno i cibi consumati e tenere un "libretto" settimanale. La perdita di peso media è stata del 10,7%, senza differenze significative tra chi aveva o non aveva effettuato sedute strutturate di esercizio fisico. Le donne che completavano 17 libretti in sei mesi perdevano più peso (in media il 12,8%) rispetto a quelle che non lo facevano o che lo facevano meno (media 8,2%). Quasi tutte le partecipanti si pesavano almeno settimanalmente (88%), ma non c'era nessuna differenza tra chi lo faceva quotidianamente e chi no. Inoltre, pesare il cibo portava a perdere maggiormente peso, mentre saltare i pasti e mangiare spesso fuori casa erano legati a un minore calo ponderale. Questi risultati suggeriscono che una maggiore attenzione nell'automonitoraggio dietetico, una tendenza a preparare i pasti in ambito domestico e un consumo di pasti a intervalli regolari possono migliorare la perdita di peso annuale tra le donne in menopausa a dieta, concludono gli autori.

Fonte: Self-Monitoring and Eating-Related Behaviors Are Associated with 12-Month Weight Loss in Postmenopausal Overweight-to-Obese Women. Kong A, Beresford SA, Alfano CM, Foster-Schubert KE, Neuhaus ML, Johnson DB, Duggan C, Wang CY, Xiao L, Jeffery RW, Bain CE, McTiernan A. J Acad Nutr Diet. 2012 Jul 10. [Epub ahead of print]