

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## APPETITO SOTTO CONTROLLO

Un digiuno di 18-24 ore è piuttosto comune. Può dipendere da un motivo medico, per esempio un prelievo di sangue, o da una dieta molto severa. Alcune persone digiunano per motivi religiosi oppure perché costrette da turni di lavoro caotici. È quindi interessante notare che in generale quando qualcuno interrompe il digiuno, il primo cibo che sceglie è anche quello che consuma di più. Inoltre, la scelta tende a cadere sugli amidi, a scapito delle verdure, più ricche di nutrienti. I ricercatori sono partiti da una domanda: quando una persona interrompe il digiuno, quale cibo consuma per primo e quale maggiormente? I 128 partecipanti alla sperimentazione sono stati assegnati a due gruppi. Il primo digiunava dalle 6 del pomeriggio del giorno prima, l'altro gruppo no. Alle 12 veniva organizzato un pranzo in cui si potevano scegliere da un buffet due portate di amidi (pane e patatine fritte), due di proteine (pollo e formaggio) e due di verdure (carote e fagiolini). Era disponibile anche una bibita. Il test è stato ripetuto 12 volte variando la disposizione delle portate sul tavolo. Ogni volta è stato controllato l'ordine delle portate, il tipo e la quantità di cibo consumato. È risultato che i membri del gruppo di controllo incominciavano il loro pranzo meno frequentemente con amidi e proteine (44% vs 75%). Le persone a digiuno tendevano a consumare subito gli amidi (13% vs 35%) e meno le verdure (56% vs 25%). Cominciare il pranzo con un certo alimento portava i partecipanti a ricavare più calorie da esso. Lo studio fornisce una doppia indicazione. Prima di tutto, c'è un esplicito suggerimento ai bar, alle tavole calde e alle mense, di mettere in primo piano i piatti di frutta e verdura, per diminuire la tendenza a scegliere i piatti meno ricchi di nutrienti. In secondo luogo, il personale medico dovrebbe fare attenzione alle fasce di popolazione in ristrettezze economiche, perché l'insicurezza alimentare potrebbe favorire l'obesità tramite il meccanismo indicato dallo studio.

*Fonte: First foods most: after 18-hour fast, people drawn to starches first and vegetables last. Wansink B, Tal A, Shimizu M. Arch Intern Med. 2012 Jun 25;172(12):961-3.*