

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONSIGLI PERSONALIZZATI PER UN'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA

Un intervento personalizzato aiuta le persone a seguire la dieta mediterranea. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Clinical Nutrition*. La ricerca ha arruolato 1.607 partecipanti per un progetto online, Food4Me. La sperimentazione, durata per sei mesi, voleva valutare l'efficacia di un intervento personalizzato sui cambiamenti da apportare all'alimentazione.

I partecipanti erano suddivisi in quattro gruppi: un gruppo, di controllo, riceveva la consulenza convenzionale, un secondo gruppo riceveva una consulenza individualizzata basata sull'alimentazione seguita, un terzo gruppo riceveva una consulenza basata sull'alimentazione seguita e sul fenotipo, un quarto riceveva una consulenza personalizzata basata sul fenotipo e sul genotipo.

È emerso che chi cominciava il programma e già seguiva la dieta mediterranea, aveva un Bmi inferiore di 0,5 punti.

Alla fine del programma, le persone nel gruppo della consulenza personalizzata seguivano la dieta mediterranea maggiormente rispetto a chi aveva ricevuto la consulenza tradizionale.

Fonte:

*Livingstone, Katherine M., et al. "Effect of an Internet-based, personalized nutrition randomized trial on dietary changes associated with the Mediterranean diet: the Food4Me Study." *The American Journal of Clinical Nutrition* 104.2 (2016): 288-297.*