

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ECCESSO PONDERALE, NON TUTTI I CIBI SONO UGUALI

“Mangiare meno e muoversi di più” è il consiglio che viene dato per prevenire l'assunzione di peso eccessivo a lungo termine. Ma esistono cibi “buoni” e “cattivi” che a lungo termine influiscono sull'aumento di peso? Uno studio, pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, ha voluto proprio indagare sull'effetto dei singoli alimenti e abitudini di vita.

A questo fine sono stati analizzati i dati di oltre 120mila uomini e donne, non affetti da malattie croniche, non obesi al momento del primo rilevamento, arruolati per tre studi. Si tratta dei dati derivanti da due grandi coorti di infermiere americane e di altri professionisti sanitari, che mostrano come non tutti i cibi siano uguali e che ridurre le calorie riducendo le porzioni di tutti gli alimenti possa non essere una strategia sufficiente. I follow-up si sono svolti dal 1986 al 2006, dal 1991 al 2003 e dal 1986 al 2006. Ogni quattro anni sono stati valutati i legami tra cambiamenti nello stile di vita e nel peso. In media, nel periodo considerato le persone aumentavano di 1,5kg.

Sulla base di maggiori porzioni quotidiane di singoli componenti dell'alimentazione, la differenza ponderale nell'arco dei quattro anni era più fortemente associata con il maggiore apporto quotidiano di patatine (0,76 kg), patate (0,58kg), bibite zuccherate (0,45 kg), carne rossa e carni lavorate. La differenza ponderale era invece associata inversamente con l'apporto di verdure (0,1kg), cereali integrali (-0.17kg), frutta (-0.22 kg), noci (-0.26 kg) e yogurt (-0.37kg). L'insieme di più cambiamenti alimentari era associato con differenze sostanziali nell'acquisto di peso (fino a 1,78 kg). Altri fattori, associati indipendentemente con il cambio di peso, erano l'attività fisica (-0,80 kg), il consumo di alcol (0,18 kg per dose al giorno), il fumo (appena smesso, 2,34 kg; ex fumatori 0,06 kg), la durata del sonno (maggiore aumento per chi dormiva <6 o >8 ore), tempo passato davanti alla tv (0,14kg per ora al giorno).

Gli autori concludono che i singoli alimenti e abitudini sono associati al cambio di peso, con un effetto aggregato sostanziale.

“Il consumo di alcuni alimenti, come frutta, verdura, cereali integrali, yogurt, noci, sembra in grado di ridurre il consumo di altri alimenti ricchi in calorie” osserva Maria Letizia Petroni, coordinatore scientifico dell'Osservatorio Grana Padano e Responsabile scientifico del Centro Obesità e Nutrizione Clinica Casa di Cura Villa Igea di Forlì. “In parte questo potrebbe essere spiegato dal fatto che la maggior parte di questi alimenti 'tagliacalorie' contengono più fibre e quindi aumentano il potere saziante del pasto, mentre lo yogurt potrebbe modulare il microbiota intestinale a discapito dei batteri che consentono la degradazione di carboidrati normalmente non digeribili con conseguente produzione di energia addizionale dagli alimenti” continua Petroni. Dalla ricerca americana risulta che “il cibo più 'ingrassante' è la patata, in tutte le sue forme, non solo fritta ma anche semplicemente bollita ed al forno, seguono le bevande gassate zuccherate, la carne rossa e gli insaccati in genere. Le patate hanno generalmente un elevato indice glicemico, nel senso che a parità di carboidrati introdotti determinano un maggior rilascio di insulina” continua Petroni, “questo può a sua volta determinare un ridotto senso di sazietà, soprattutto in persone geneticamente predisposte. Tuttavia, con i dovuti accorgimenti, è possibile farle diventare alimenti anti-obesità, sfruttandone il basso tenore calorico (85 kcal/100 g) e la ricchezza in fibre: mangiare le patate lesse in insalata va bene - purché condite in modo parsimonioso - in quanto l'indice glicemico nella patata fredda si abbassa drasticamente”.

Fonte:

Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. N Engl J Med. 2011 Jun 23;364(25):2392-404.