

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ERBE E SPEZIE, ALLEATE DELLA SALUTE

Le spezie e le erbe aromatiche possono aiutare a limitare il contenuto di sodio dell'alimentazione. Una sperimentazione negli Stati Uniti ha infatti mostrato che è possibile mantenere a lungo l'apporto di sale entro la soglia dei 1.500 mg al giorno, come è raccomandato.

La sperimentazione si è svolta a Baltimora, negli Stati Uniti, dal 2012 al 2014. Sono state coinvolte persone per le quali era valida la raccomandazione di contenere l'apporto di sodio a 1500 mg al giorno, come previsto dalle Dietary Guidelines for Americans. I partecipanti erano al 65% donne, 88% afroamericane, 63% con ipertensione, al 18% con diabete, di età media 61 anni e BMI in media pari a 30.

Nella prima fase dello studio 55 persone consumavano un'alimentazione con un basso contenuto di sodio per quattro settimane. Nella seconda fase, di 20 settimane, 20 partecipanti venivano assegnati a un gruppo di intervento comportamentale, di consulenza sul comportamento e lo stile di vita, per ridurre l'apporto di sodio. Altri 20 partecipanti erano assegnati a un gruppo di controllo.

Il gruppo di intervento riceveva consulenza su temi come: stabilire un obiettivo, problem solving, gestione del tempo, uso di spezie ed erbe familiari e insolite nelle ricette, influenze culturali sulla scelta delle spezie, automonitoraggio dell'apporto di sodio, superare le barriere alla modifica dell'alimentazione, quali piatti ordinare quando si mangia fuori, strategie per mangiare con amici e parenti, rendere permanente l'apporto basso di sodio, prevenire una ricaduta. Il gruppo riceveva anche piccoli doni, come spezie e un libro di cucina.

Veniva misurato il sodio nelle urine nelle 24 ore. Dopo la seconda fase dello studio il sodio era inferiore nel gruppo di intervento (differenza media: -956,8 mg/die).

Il consumo di sodio negli Stati Uniti è alto, ma esistono pochi studi sulle strategie per diminuire l'apporto. "Poiché il sodio è ubiquitario nella produzione alimentare degli Stati Uniti, per migliorare l'aderenza alle raccomandazioni sono necessarie strategie su più livelli rivolte ai comportamenti individuali e alla produzione alimentare" concludono gli autori dello studio.

Fonte:

Anderson, Cheryl AM, et al. "Effects of a behavioral intervention that emphasizes spices and herbs on adherence to recommended sodium intake: results of the SPICE randomized clinical trial." The American journal of clinical nutrition 102.3 (2015): 671-679.