

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRUTTA E VERDURA DA SOLE NON BASTANO

Il consumo di frutta e verdura potrebbe prevenire l'aumento ponderale grazie alla bassa densità energetica e all'alto contenuto di fibra, tuttavia non sembra che ciò accada davvero.

In una ricerca pubblicata sull' *American Journal of Clinical Nutrition* è stata verificata l'associazione tra il consumo di frutta e verdura e il cambiamento di peso, utilizzando i dati su dieci paesi europei raccolti per l'indagine *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*. Agli oltre 373mila partecipanti erano stati distribuiti questionari validati specifici per nazione per la rilevazione della frequenza di consumo degli alimenti. Il peso è stato misurato all'inizio e riferito nel follow-up. È stata verificata l'associazione tra apporto di frutta e verdura (per 100 g/die) e cambiamento di peso (g/anno) dopo un follow-up medio di 5 anni. Si è tenuto conto di variabili come età, sesso, apporto energetico totale ed altri fattori confondenti.

L'apporto di frutta e verdura non è risultato associato a un cambiamento di peso, tranne che per coloro che smettevano di fumare, per i quali era osservata un'associazione inversa.

È stata invece osservata una debole associazione positiva tra l'apporto di verdure e il cambiamento di peso in donne sovrappeso, ex fumatrici, con una dieta "prudente". C'era una debole associazione inversa tra le donne con più di 50 anni, di peso normale, mai fumatrici o con una dieta meno "prudente".

I ricercatori hanno concluso che l'apporto di frutta e verdura, a introito complessivo energetico costante, non influenza in modo determinante il cambio ponderale, ma può aiutare a limitare il rischio di ingrassare in chi smette di fumare.

Fonte:

Vergnaud AC et al. Fruit and vegetable consumption and prospective weight change in participants of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Physical Activity, Nutrition, Alcohol, Cessation of Smoking, Eating Out of Home, and Obesity study. Am J Clin Nutr. 2012 Jan;95(1):184-93. Epub 2011 Dec 14.