

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LE BASI DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE

Quando si valuta la qualità dell'alimentazione, bisogna considerarla nel suo complesso. Non basta introdurre qualche alimento meno calorico di altri per rendere l'alimentazione sana. Per esempio, alcune persone consumano le bevande senza zucchero insieme a cibi molto calorici, ottenendo alla fine un'alimentazione troppo ricca di calorie.

È la conclusione di uno studio, pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, che è stato condotto su dati americani.

I ricercatori hanno scoperto che la maggior parte delle persone negli Stati Uniti consuma ogni giorno bevande zuccherate e cibi discrezionali, cioè cibi con uno scarso valore nutritivo ma ricchi di zucchero, sodio, grassi e colesterolo. Questa abitudine ha un forte impatto, perché porta a introdurre troppe calorie e poche componenti importanti, come vitamine e minerali.

Nel campione sono stati inclusi i dati di 22.513 partecipanti adulti compresi nell'indagine National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2012.

Il 21,7% del campione consumava bibite senza zucchero, il 42,9% bibite zuccherate, il 52,8% caffè, il 26,3% tè, e il 22,2% alcol; il 90,1% consumava cibo discrezionale.

Il consumo di alcol e il consumo di bibite zuccherate erano associati al maggior aumento di calorie totali giornaliere. Il consumo di caffè e quello di bibite senza zucchero erano associati al maggior aumento di apporto calorico giornaliero dovuto a cibi discrezionali. Il consumo di bibite zuccherate era associato alla maggiore riduzione della qualità complessiva dell'alimentazione, valutato secondo l'Healthy Eating Index 2010.

In particolare, le persone obese tendevano a inserire bibite senza zucchero in un'alimentazione con molte calorie.

Fonte:

An, Ruopeng. "Beverage Consumption in Relation to Discretionary Food Intake and Diet Quality among US Adults, 2003 to 2012." Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2015).