

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'EMOTIONAL EATING FA INGRASSARE?

A differenza di altri atteggiamenti psicologici che influenzano lo status ponderale, l'emotional eating (EmE) ha ricevuto un'attenzione relativamente limitata in letteratura. Gli autori hanno voluto esaminare l'associazione tra il punteggio ottenuto con un questionario per valutare l'emotional eating (EmE) e lo status ponderale, analizzando l'influenza di sesso e tipo di alimentazione su questa associazione. Hanno partecipato allo studio 8.580 uomini e 27.061 donne di età superiore ai 18 anni. Sono stati raccolti i dati riguardo al peso e all'altezza (autoriferiti), ai punteggi EmE basati sul Three-Factor Eating Questionnaire, e i dati riguardanti l'alimentazione. Sono state valutate le interazioni tra punteggi EmE, il sesso dei soggetti e l'alimentazione. Si è visto che i punteggi EmE erano maggiori nelle donne che negli uomini. Erano superiori anche nelle persone precedentemente o attualmente a dieta rispetto ai soggetti senza una storia di dieta. Sono emerse associazioni forti tra i punteggi EmE e lo status ponderale nella maggior parte delle categorie analizzate. Le più forti associazioni tra EmE e lo status ponderale sono state osservate nelle donne, in particolare in quelle mai state a dieta [indice di pendenza BMI (95% CI): 2.61 (2.43, 2.78); sovrappeso OR (95% CI): 5.06 (4.24, 6.05)]. In conclusione, queste osservazioni supportano l'esistenza di un'associazione tra EmE e status ponderale. Questo risultato dovrebbe essere preso in considerazione nella prevenzione dell'obesità. Gli autori suggeriscono che queste evidenze dovrebbero essere prese in considerazione nella elaborazione di strategie per la prevenzione dell'obesità. Commenta Maria Letizia Petroni, coordinatrice dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli stili di vita Grana Padano: "Questo studio conferma la necessità di una seria regolamentazione della cosiddetta Diet Industry. In particolare, dovrebbe essere contrastata la facile diffusione e quindi la pubblicità di metodi o strumenti per la perdita di peso che non prendano in adeguata considerazione gli aspetti emotivi legati all'eccesso ponderale. Le conseguenze di ripetuti tentativi dietetici comportano costi non solo personali ma anche sanitari e sociali".

Fonte: Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. Péneau S, Ménard E, Méjean C, Bellisle F, Hercberg S. Am J Clin Nutr. 2013 Jun;97(6):1307-13. doi: 10.3945/ajcn.112.054916. Epub 2013 Apr 10.