

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'IMPORTANZA DELLA CONSAPEVOLEZZA A TAVOLA

I processi cognitivi quali l'attenzione e la memoria possono influenzare l'assunzione di cibo, ma i meccanismi d'azione non sono del tutto noti. Per esempio, è stato dimostrato che evitare le distrazioni a tavola, aumentare la consapevolezza del cibo consumato, ricordare i pasti recenti, sono comportamenti che influenzano l'apporto calorico durante il pasto. L'obiettivo di questo studio è stato quello di esaminare se processi cognitivi di questo tipo possano influenzare la quantità di cibo consumato, immediatamente o durante i pasti assunti in un momento successivo.

Gli autori dello studio hanno esaminato le ricerche sull'effetto che la memoria, l'attenzione o la distrazione e la consapevolezza possano avere sull'assunzione di cibo. Sono stati esaminati ventiquattro studi dai quali è emerso che alimentarsi da "distratti" portava a incrementare l'assunzione immediata di cibo in maniera moderata (SMD= 0,39, IC 95%: 0,25, 0,53), ma in misura maggiore a un aumento di assunzione di cibo in un momento successivo alla fine del pasto (SMD: 0,76, IC 95%: 0,45, 1,07). L'effetto della distrazione sulla assunzione immediata di cibo sembrava essere indipendente dalle restrizioni dietetiche. Inoltre, migliorare la memoria del cibo consumato riduceva l'assunzione dello stesso in un momento successivo (SMD: 0,40, IC 95%: 0,12, 0,68). Se si rimuovevano gli indizi visivi circa la quantità di cibo consumato durante un pasto, ne aumentava l'assunzione al momento del pasto (SMD: 0,48, IC 95%: 0,27, 0,68).

In conclusione, i risultati dello studio indicano che mantenere un livello di attenzione mentre ci si alimenta probabilmente influenza l'assunzione di cibo: è quindi utile, durante una dieta di dimagrimento e di mantenimento del peso, applicare le strategie di incremento dell'attenzione (mindfulness training) per ridurre la necessità di utilizzare diete grammate e/o con conteggio calorico. Questo potrebbe contribuire a migliorare l'efficacia a lungo termine delle terapie per sovrappeso ed obesità.

Fonte: Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. Robinson E, Aveyard P, Daley A, Jolly K, Lewis A, Lycett D, Higgs S. Am J Clin Nutr. 2013 Apr;97(4):728-42. doi: 10.3945/ajcn.112.045245. Epub 2013 Feb 27.