

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## MANGIARE VELOCEMENTE FA INGRASSARE

La velocità nel mangiare è stata considerata un fattore potenziale dell'aumento di peso, ma i risultati in materia sono controversi. Per esempio, uno studio ha mostrato che la quantità di cibo introdotto cresce al crescere della velocità del pasto. L'analisi delle tecniche per rallentare la velocità, come fare pause tra un boccone e l'altro, posare le posate tra due bocconi, tagliare il cibo in porzioni piccole, ha però dato risultati controversi.

Lo studio pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association ha preso in esame due parametri: la velocità nel mangiare e il grado di obesità. In particolare, si è cercato di stabilire un rapporto tra l'autovalutazione della velocità del pasto e il BMI in un gruppo di donne tra i 40 e i 50 anni della Nuova Zelanda. Le partecipanti, in tutto 2.500, sono state selezionate a caso dalle liste elettorali. Il 66% ha risposto all'invito, compilando il questionario sulla velocità di consumo del pasto, le condizioni generali di salute, lo status menopausale, l'attività fisica, l'altezza e il peso. Dopo la correzione per l'età, lo status di fumatore e altri fattori, il BMI è risultato aumentato del 2,8% in modo statisticamente significativo per ogni aumento di categoria di velocità di consumo alimentare: molto lenta, lenta, media, veloce e molto veloce.

L'autovalutazione della velocità del pasto è risultata associata al BMI in modo statisticamente significativo. Il prossimo passo, secondo i ricercatori, sarà la valutazione degli interventi per rallentare il ritmo del consumo alimentare.

*Fonte:*

*Faster self-reported speed of eating is related to higher body mass index in a nationwide survey of middle-aged women. Leong SL, Madden C, Gray A, Waters D, Horwath C. J Am Diet Assoc. 2011 Aug;111(8):1192-7.*