

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## MEGLIO IL CAVOLFIORE DELLE PATATE

Uno studio americano mostra che l'ortofrutta non è tutta uguale rispetto al mantenimento del peso. Le linee guida attuali raccomandano di consumare vari tipi di frutta e verdura. Ma, già a partire dal loro contenuto nutritivo, si può ipotizzare che alcuni tipi di ortofrutta abbiano più benefici di altri. Ed è proprio così, come mostra uno studio pubblicato su Plos Medicine.

I ricercatori hanno esaminato l'associazione tra il consumo di alcuni tipi di frutta e verdura e il cambiamento di peso in tre coorti di persone negli Stati Uniti, per un totale di 133.468 uomini e donne. Tra il 1986 e il 2010, queste associazioni sono state esaminate in intervalli multipli di 4 anni, considerando anche fattori quali altri aspetti dell'alimentazione, il fumo, l'attività fisica.

L'aumento del consumo di frutta era inversamente associato a un cambio di peso nei quattro anni: per ogni porzione giornaliera di frutta totale -0,53 lb (-0,24 kg), frutti di bosco -1,11 lb (-0,50 kg) e mele/pere -1,24 lb (-0,56 kg). L'aumento di consumo di verdure era pure associato inversamente al cambiamento del peso: per porzione giornaliera di verdure totali -0,25 lb (-0,11 kg), tofu/soia -2,47 lb (-1,12 kg) e cavolfiori -1,37 lb (-0,62 kg).

Il maggiore consumo di verdure ricche di amido, come mais, piselli e patate, era invece associato a un aumento di peso.

Le verdure con un maggiore contenuto di fibre e minore indice glicemico erano più fortemente associate a un cambio di peso rispetto a quelle con meno fibre e carico glicemico più alto.

Comunque, ricordano gli autori, lo studio può contenere errori dovuti ai consumi misurati tramite i questionari.

“Paragonando le patate e i legumi alle verdure, lo studio ottiene i risultati attesi – dice Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'azienda ospedaliera Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano – sappiamo che i legumi sostituiscono il secondo piatto, sono una fonte proteica e non sono da considerarsi una verdura. Le patate sono invece da consumare in sostituzione di pane o pasta. Infine, è risaputo che la fibra è molto importante per dare un senso di sazietà e aiuta a mantenere il controllo del peso”.

Fonte:

Bertoia, Monica L., et al. "Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies." PLoS Med 12.9 (2015): e1001878.