

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SOVRAPPESO NEGLI ADULTI

L'esagerato consumo di cibi ad alta densità energetica porta a un eccessivo apporto calorico. Sostituire con verdure a bassa densità calorica i cibi più ricchi può aiutare a diminuire l'apporto energetico introdotto con l'alimentazione, ma può essere difficile da implementare se gli individui non apprezzano il gusto delle verdure.

L'obiettivo dello studio era verificare se aggiungendo verdure passate per diminuire la densità energetica dei piatti principali ai diversi pasti si poteva ridurre l'apporto calorico quotidiano e aumentare il consumo di verdure.

In questo studio 20 uomini e 21 donne consumavano a volontà una prima colazione, un pranzo e una cena in laboratorio una volta la settimana per tre settimane.

Le portate dei pasti variavano in densità energetica rispetto alla versione standard. In pratica avevano un contenuto energetico uguale al 100%, 85% e 75% della versione originale, grazie all'incorporazione nascosta di verdure passate. Le portate erano accompagnate da contorni non manipolati. I partecipanti stimavano poi il loro appetito e la sazietà prima e dopo i pasti.

I soggetti consumavano un peso consistente di cibo con gradi diversi di manipolazione della densità energetica. Così l'apporto quotidiano energetico diminuisce significativamente di  $202 \pm 60$  kcal nella manipolazione all'85% e di  $357 \pm 47$  kcal nella manipolazione al 75%. Il consumo giornaliero di verdure aumentava significativamente dai  $270 \pm 17$  g di verdure nella manipolazione al 100%, ai  $487 \pm 25$  g di verdure nella manipolazione al 75%. Malgrado il minore apporto energetico, la stima dell'appetito e della sazietà non differiva significativamente tra le portate manipolate in modo diverso. I volontari hanno giudicato che le portate avevano una gradevolezza simile per le diverse manipolazioni.

In conclusione, grandi quantità di verdure passate possono essere incorporate in vari alimenti per diminuire la densità energetica. Questa strategia può portare a una riduzione sostanziale nell'apporto energetico e aumentare l'apporto di verdure.

*Fonte:*

*Hidden vegetables: an effective strategy to reduce energy intake and increase vegetable intake in adults. Blatt AD, Roe LS, Rolls BJ. Am J Clin Nutr. 2011 Apr;93(4):756-63. Epub 2011 Feb 2.*