

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

STRESS E OBESITÀ

E' stato ipotizzato che lo stress psicosociale sia legato all'aumento di peso, ma gli studi epidemiologici hanno fornito indicazioni contraddittorie. Lo scopo di questa analisi è stato quello di analizzare nel loro complesso gli studi in materia. A questo scopo sono stati esaminati gli archivi Medline, PsycINFO, Web of Science e PubMed, aggiornati fino al gennaio 2009, e sono stati selezionati 14 studi che stabilivano un rapporto tra lo stress psicosociale (stress in genere, compreso quello dell'assistenza a un parente, stress da lavoro) e il BMI, il grasso corporeo, il peso corporeo, la circonferenza addominale, il rapporto tra circonferenza vita e quella dei fianchi. La maggior parte degli studi hanno trovato che non c'è un rapporto tra stress e adiposità (69%). Tra gli studi che hanno trovato un effetto significativo, predomina l'associazione positiva su quella negativa (il 25% contro il 6%). Unendo i risultati, la meta-analisi mostra che lo stress è associato a una crescente adiposità ($r = 0,014$). L'effetto era più forte per gli uomini che per le donne. Lo stress psicosociale sembra quindi essere un fattore di rischio per l'aumento di peso, ma gli effetti sono di entità poco rilevante.

Fonte:

Stress and Adiposity: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Wardle J, Chida Y, Gibson EL, Whitaker KL, Steptoe A. Obesity (Silver Spring). 2010 Oct 14.