

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## VEGETARIANI E ALTRO

Il vegetarianismo potrebbe essere una cortina fumogena dietro cui si nascondono comportamenti socialmente meno accettati, come quelli dell'anoressia nervosa. Per questo motivo i medici di medicina generale dovrebbero fare particolare attenzione quando una persona con un disturbo alimentare dichiara di voler diventare vegetariana.

Uno studio all'università del Missouri, negli Stati Uniti, ha coinvolto 93 soggetti femminili tra i 16 e i 40 anni, in cura presso la locale clinica per disturbi del comportamento alimentare. Il gruppo di controllo era composto da 67 persone. Il reclutamento delle partecipanti e la raccolta dei dati sono avvenute nel biennio 2007-2008.

E' emerso che chi aveva una storia di problemi alimentari aveva maggiori probabilità di essere stata vegetariana (52% vs 12%), di essere vegetariana (24% vs 6%), e di adottare questa pratica per motivi legati al peso (42% vs 0%). E' stata anche analizzata la frequenza dei vegetariani nei gruppi di pazienti in cura (totalmente recuperati, in recupero, attivi) senza trovare differenze nel comportamento passato, ma trovando una differenza nel vegetarianismo ancora presente (5% per i pienamente recuperati, 13% per i parzialmente recuperati, 33% per gli attivi). Delle persone con una storia di disturbi alimentari ed esperienze di vegetarianismo, il 68% percepiva il vegetarianismo come correlato al disturbo alimentare, e l'esclusione dei prodotti animali era cominciata dopo la comparsa del disturbo.

È quindi una buona idea chiedere ai pazienti con disturbi del comportamento il perché della loro scelta vegetariana. Secondo gli autori dello studio, "il risultato che nessuno nel gruppo di controllo con esperienza di vegetarianismo era mai stato motivato da motivi di perdita di peso, rispetto alla metà di quelli con una storia di disturbi alimentari, suggerisce l'importanza di ascoltare i motivi principali per diventare vegetariani". Dal punto di vista di chi si occupa dei disturbi alimentari, chi diventa vegetariano per motivi etici è meno "preoccupante" di chi lo fa per perdere peso. Inoltre, i medici dovrebbero ricordare che il vegetarianismo ha più probabilità di essere adottato da chi ha disturbi del comportamento alimentare, piuttosto che esserne la causa.

*Fonte:*

*Ohe inter-relationships between vegetarianism and eating disorders among females. Bardone-Cone AM, Fitzsimmons-Craft EE, Harney MB, Maldonado CR, Lawson MA, Smith R, Robinson DP. J Acad Nutr Diet. 2012 Aug;112(8):1247-52.*