

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSOCIAZIONE TRA IL BMI E LA FREQUENZA DEL CONSUMO DI FRUTTA, VERDURA, NOCI E LEGUMI: ANALISI DELLO STUDIO INTERNAZIONALE DI ASMA E ALLERGIE NELL'INFANZIA (ISAAC)

Le diete che enfatizzano l'assunzione di alimenti a base vegetale sono raccomandate per ridurre il rischio di malattia e per promuovere un peso sano. Lo scopo di questo studio era di esaminare l'associazione tra l'indice di massa corporea (BMI) e la frutta, verdura, legumi e apporto di noci in adolescenti (13-14 anni) e bambini (6-7 anni) di diversi paesi. I dati provengono dallo studio internazionale di asma e allergie nell'infanzia; 77.243 genitori di bambini e 201.871 adolescenti sono stati utilizzati per esaminare l'associazione tra l'assunzione alimentare (usando un questionario di frequenza alimentare) e l'indice di massa corporea utilizzando modelli lineari generali, e aggiustandoli all'indice del relativo paese. Gli adolescenti che consumavano frutta, verdura, legumi e noci tre o più volte alla settimana avevano un BMI inferiore rispetto al gruppo che non ne consumavano mai o solamente occasionalmente; mangiare noci tre o più volte alla settimana è stato associato con un valore di BMI di 0,274 kg / m² inferiore rispetto al gruppo che non ne assume mai (p <0,001). Rispetto ai bambini che hanno riferito di non mangiarne mai verdure, o occasionalmente, quelli che hanno riferito di aver mangiato verdure tre o più volte a settimana avevano un BMI inferiore di -0.079 kg/m². In questo ampio studio globale, è stata osservata un'associazione inversa tra il BMI e l'assunzione crescente di verdure in bambini di 6-7 anni e anche con l'assunzione di frutta, verdura, legumi e noci negli adolescenti. Questo studio supporta le attuali raccomandazioni dietetiche che enfatizzano il consumo di verdure, noci e legumi, sebbene le dimensioni degli effetti fossero piccole.

Fonte: Wall CR, Stewart AW, Hancox RJ, Murphy R, Braithwaite I, Beasley R, Mitchell EA; ISAAC Phase Three Study Group. "Association between Frequency of Consumption of Fruit, Vegetables, Nuts and Pulses and BMI: Analyses of the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC). Nutrients 2018 7;10(3).