

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PRO E CONTRO DI FRUTTA E VERDURA

Mangiare molta frutta e verdura rappresenta una delle regole di base per una alimentazione salutare, ma secondo uno studio recentemente pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association, negli adolescenti e nei giovani adulti un regime alimentare di tipo vegetariano potrebbe nascondere un disturbo alimentare. Ramona Robinson-O'Brien e colleghi hanno infatti valutato le abitudini alimentari di oltre 2.500 ragazzi tra i 15 e i 23 anni e sono giunti alla conclusione che, rispetto ai loro coetanei che seguono una dieta "tradizionale", i vegetariani e gli ex-vegetariani hanno maggiori probabilità di adottare comportamenti scorretti per il controllo del peso (uso di farmaci dimagranti, lassativi e diuretici, induzione del vomito, eccetera).

"Ciò non deve far pensare che il vegetarianesimo sia la causa dei disturbi alimentari" precisa David L. Katz della Yale University School of Medicine "anzi può essere vera la correlazione contraria: infatti gli adolescenti con disturbi alimentari scelgono a volte di cibarsi solo di frutta e verdura".

Di certo un regime alimentare vegetariano presenta molti vantaggi, primo tra tutti quello di allontanare il rischio di sovrappeso e obesità. Inoltre, anche i livelli di colesterolo e i valori di pressione sanguigna sono migliori in chi adotta questo tipo di dieta rispetto agli "onnivori".

Lo studio di Robinson-O'Brien e colleghi mette in luce però anche l'altra faccia della medaglia.

La percentuale di adolescenti che ha adottato comportamenti scorretti per il controllo del peso raggiunge il 21% tra gli ex-vegetariani, mentre si ferma al 10% tra i ragazzi che vegetariani non sono mai stati. La stessa tendenza si osserva tra i giovani adulti (tra i 19 e i 23 anni): 27 % per gli ex vegetariani e 15% per chi ha sempre seguito una dieta onnivora.

Anche il binge eating, cioè le crisi di alimentazione incontrollata (le abbuffate), è più frequente se la dieta prevede prevalentemente frutta e verdura, coinvolgendo il 21% degli adolescenti e il 18% dei giovani adulti vegetariani rispetto ai loro coetanei che mangiano anche alimenti di origine animale (4% degli adolescenti e 5% dei giovani adulti).

"Nell'orientare i giovani verso un comportamento alimentare corretto, bisogna spiegare loro rischi e benefici di una dieta vegetariana" conclude R. Robinson-O'Brien "ma è altrettanto importante comprendere le reali motivazioni che spingono un ragazzo a scegliere questo tipo di alimentazione".

Fonte:

Robinson-O'Brien R, Perry CL, Wall MM, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. J Am Diet Assoc. 2009 Apr;109(4):648-55.

□