PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1423 di giovedì 23 febbraio 2006

VIVERE IN SALUTE: MANGIARE POCO E SPESSO

Lo suggerisce uno studio condotto su 4000 bambini dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio Nazionale delle Ricerche.

Pubblicità

Mantenere la linea è possibile mangiando poco e spesso.
In particolare, i bambini che frazionano in più pasti l'apporto calorico giornaliero mostrano un indice di massa corporea (stima dell'adiposità totale) significativamente minore rispetto ai bambini che "concentrano" l'apporto energetico alimentare in pochi pasti.
È quanto emerge da uno studio realizzato su un campione di circa 4000 bambini delle scuole elementari in Campania, che hanno partecipato al Progetto ARCA (Alimentazione nella Regione CAmpania), uno screening delle abitudini alimentari e dei determinanti del peso corporeo in età pediatrica. Il progetto ARCA è stato promosso dalla Regione Campania, Assessorato all'Agricoltura, e realizzato dall'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr di Avellino, in collaborazione con le Aziende Sanitarie Locali Avellino 1, Avellino 2 e Napoli 5. I risultati sono stati pubblicati dalla rivista International Journal of Obesity.

"La ricerca ha dimostrato che frazionare l'apporto calorico giornaliero può essere associato ad un minore grado di obesità e a un minor accumulo di grasso addominale nei bambini", spiega Gianvincenzo Barba, ricercatore dell'Isa-Cnr. "L'indice di massa corporea dei bambini che consumavano 2-3 pasti al giorno è di 20.5 kg/m2, mentre è di 18.8 kg/m2 in coloro che consumavano 5 o più pasti al giorno. E la circonferenza vita passa da 68 a 63.8 cm". Anche la pressione arteriosa era più alta nei bambini che consumavano meno pasti nella giornata, e questo effetto era verosimilmente dovuto al maggior grado di obesità.

"Fare una buona colazione al mattino è una buona e sana abitudine", ricorda Barba, "ma fare anche piccoli "spuntini" nel corso della giornata, frazionando così ulteriormente l'apporto calorico giornaliero, potrebbe essere di aiuto proprio per controllare il peso corporeo".

"Negli adulti", spiega il ricercatore, "consumare un maggior numero di pasti nel corso della giornata è associato ad un minor apporto di energia da grassi a favore di quello da carboidrati. Consumare pochi pasti nel corso della giornata, inoltre, fa sì che arrivando "affamati" a tavola, si tenda a mangiare di più. Questi pasti abbondanti, oltre a determinare un eccessivo apporto di calorie, favoriscono un'elevata secrezione di insulina, l'ormone che trasforma in energia "di deposito", e cioè in grasso, l'energia assunta in eccesso con gli alimenti".
