

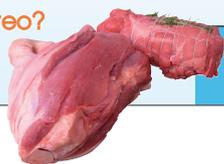
Pillole di educazione sanitaria per cittadini-consumatori

scheda
70

settembre 2011

Cibi che fanno ingrassare, cibi che fanno dimagrire

La carne rossa, il pollame e la carne *trasformata* sono al centro di molte "diete dimagranti". Gli attuali consumi sono ecologicamente insostenibili, ma le carni sono almeno tra i cibi che aiutano a controllare il peso corporeo?



domanda ? risposta

No. Le ricerche più estese in Europa e negli USA stanno chiarendo quali cibi si associano a dimagrimento e quali ad aumento di peso nel tempo. Ci sono conferme, ma anche grosse sorprese, relative alle carni e ad altri cibi.

Peso forma, salute e ambiente si tutelano insieme.

Introduzione. Negli USA sono state effettuate analisi combinate sugli effetti dell'introduzione di carne in oltre 130 mila Avventisti del 7° Giorno¹ (quasi metà vegetariani, gli altri onnivori) e in popolazioni vegetariane in Europa confrontate con consumatori abituali di carni. Tutte mostrano che i **vegetariani** hanno vantaggi nel **controllo del peso nel tempo**. Ciò è ampiamente ignorato dalla popolazione e dai sanitari, tra cui è diffusa la convinzione che un forte consumo di carni consenta di perdere peso velocemente (e per diete "dimagranti" a breve termine può essere vero), e che consenta di mantenere il risultato nel corso degli anni. Questa seconda convinzione non è supportata dalla ricerca: sembra piuttosto vero il contrario^{1, 1'}.

La grande ricerca EPIC-PANACEA²

Premessa. Varie ricerche sperimentali in soggetti obesi o in sovrappeso sottoposti a restrizioni caloriche hanno dimostrato perdite di peso maggiori con diete ricche di proteine rispetto a diete ricche di carboidrati (per altro le proteine impiegate provenivano da varie fonti animali e vegetali, non solo dalle carni¹).

Al contrario ricerche con osservazioni prolungate nel tempo mostrano un'associazione tra maggior consumo di carni e acquisto di peso; inoltre lo stile alimentare occidentale, che ha consumi alti di carni, grassi saturi e carboidrati raffinati, e bassi consumi di vegetali e fibra, è stato associato con l'aumento di peso.

La ricerca EPIC cui partecipa l'OMS ha studiato la relazione tra consumo di carni e peso controllando bene per tutti gli altri fattori dietetici e altri possibili fattori interferenti.

Popolazione e obiettivo. Oltre 100.000 uomini e 270.000 donne sono stati reclutati in 10 Paesi europei, Italia inclusa (a Varese: oltre 12.000 soggetti, seguiti per 11 anni), per valutare i cambiamenti di peso negli anni in rapporto ai consumi alimentari. Questionari

validati hanno rilevato i consumi, compresi quelli di carni rosse, bianche (soprattutto pollame, oltre a tacchino e coniglio) e trasformate (prosciutti, pancetta, salicce e altri prodotti di derivazione bovina e suina).

Risultati. Il consumo medio giornaliero di carni è stato di quasi 3 etti per gli uomini (40 g meno a Varese) e quasi 2 per le donne. L'aumento medio annuo di peso è stato di 454 e 416 g nei due sessi (a Varese poco più di 3 etti/anno).

Tab. 1 – Aumento corretto* di peso e consumo di carni²



grammi/anno di aumento di peso, ogni 200 calorie al dì ingerite come carne

Totale (rossa, trasformata, bianca) 130 g

* la *correzione* tiene conto dei seguenti possibili fattori di interferenza: differenze in età, sesso, scolarità, attività fisica, fumo di tabacco, indice iniziale di massa corporea, durata follow-up, consumi totali di calorie, calorie da alcol e modello di alimentazione prevalente in ogni Paese. Ciò consente di "isolare" lo specifico contributo del fattore di rischio che si vuole valutare: in questo caso i consumi di carne, totali e per sottotipo.

Il consumo di carni era associato con aumento di peso in tutti i Paesi, di più in quelli con modelli alimentari un po' meno "occidentali", come Francia, Italia, Grecia e Spagna, oltre che in Norvegia e Danimarca.

Discussione. I ricercatori hanno calcolato che l'ingestione quotidiana di **450 kcal sotto forma di carne** (es. una bistecca di maiale da 250 g al crudo, o 2 etti di pollo arrosto, o 1 etto di carne bovina in scatola e 80 g di salame), anziché sotto forma di altro cibo, porterebbe a un **aumento di peso** annuo di 422 g, cioè di **oltre 2 kg ogni 5 anni**. Ciò può avere conseguenze importanti per una popolazione. L'effetto è relativamente maggiore in Paesi "mediterranei", in cui chi mangia meno carne ha più probabilità di sostituirla con cibi più salutari.

Tab. 2 – Cambiamenti di peso ogni 4 anni associati con l'aumento di una porzione al giorno di vari cibi, a parità di altri possibili fattori interferenti³

Cibo	Cambio di peso (g in 4 anni)
patatine fritte a bastoncino*	+1.095
patatine fritte	+550
bevande zuccherate	+330
carne rossa	+310
carne trasformata	+305
grassi trans (margarine ecc.)**	+213
patate bollite, al forno, purè	+186
dolci o dessert	+134
alcol***	+134
cereali raffinati	+128
succhi di frutta al 100%	+101
burro	+98
formaggi	+7
latte (anche di soia) intero/scremato non cambia	neutro
bevande gassate dietet. (zero cal)	neutre
verdura	-78
cereali integrali	-121
frutta	-160
frutta secca oleosa (noci ecc.)	-186
yogurt	-268

* Un aumento così forte pare si spieghi perché sono associate con ristoranti fast food, in cui l'effetto *patatine a bastoncino* è potenziato da altri cibi che lì si consumano

** Per i trans non si tratta di una *porzione*, ma dell'aumento dell'1% di calorie da questo tipo di grassi

*** 1 bevanda o unità alcolica = 12 g di alcol (330 ml di birra, 125 ml di vino, 40 ml di superalcolico).

N.B. Il concetto di *porzione* non è riferito a quantità standard in g valide per tutti i cibi, ma alle quantità di ciascun cibo di solito consumate (negli USA); ad es. una porzione in g è circa: carne rossa 140, - trasformata 60, formaggio duro 30, yogurt 140, frutto 1 medio...

Inoltre **i risultati non supportano la diffusa convinzione che una dieta ricca di proteine prevenga l'obesità o promuova la perdita di peso a lungo termine.**

La grande ricerca Dieta e Salute³

Popolazione e obiettivo. I ricercatori hanno seguito ogni 4 anni per 21 anni 120.000 donne e uomini adulti USA, sani e non obesi, per stabilire le relazioni tra cambiamenti di stile di vita e cambiamenti di peso^a.

Risultati. In ciascun periodo di 4 anni i partecipanti sono aumentati in media di 1,1 kg, il che significa **+5,5 kg in 20 anni**. L'aumento di ogni porzione al giorno dei cibi elencati in Tabella 2 era associato con il cambiamento di peso ogni 4 anni indicato sulla stessa riga; lo stesso vale con i cambiamenti di stile di vita elencati in Tabella 3.

Tab. 3 – Cambiamenti di peso ogni 4 anni associati con cambiamenti nello stile di vita, a parità di vari possibili fattori interferenti³

Cambiamenti	Note	Cambio di peso (in g)
cessazione dal fumo	nel quadriennio	+1.690
ex fumatori	per quadriennio	+45
televisione	ogni ora in più al dì	+101
sonno (< 6 o > 8 ore al dì)	ogni ora al dì meno di 6 o più di 8 ore	+101
attività fisica (5 quintili* con livelli crescenti di attività)	x ogni quintile di aumento di attività	-576

* sono 5 gruppi di pari numerosità.

Quasi tutti i cibi considerati si associano in modo indipendente con dei cambiamenti di peso, con risultati simili per uomini e donne. Molti cambiamenti di peso possono sembrare modesti, ma sono indipendenti l'uno dall'altro e insieme possono dare variazioni di peso importanti in tempi piuttosto brevi.

L'aumento del consumo di alcuni cibi (**noci, frutta, cereali integrali, verdura**) si associa a perdite di peso: l'apparente paradosso si spiega con il fatto che la loro introduzione **sostituisce altri cibi meno favorevoli**, il cui consumo in parallelo si riduce. L'effetto dello **yogurt** è una piacevole sorpresa, forse legata a utili modificazioni della flora batterica intestinale. I cibi meno "trattati" pare proteggano dall'aumento di peso, al contrario dei più trattati: **fritture industriali, grassi trans, bibite zuccherate/succhi, cereali raffinati, dolci**.

Questi risultati sfidano molte comuni convinzioni: che la frutta secca in guscio faccia ingrassare, che il latte scremato faccia ingrassare meno di quello intero..., e assesta un nuovo colpo al **mito della carne**, così radicato che neppure i ricercatori osano commentare il dato inequivocabile: mangiare più carne si associa ad aumento di peso.

Commento conclusivo. Se si confrontano certe banali raccomandazioni per perder peso ("mangiare meno, fare più moto, cibi *magri*, bistecca e insalata...") con le **indicazioni innovative e molto specifiche** di queste grandi ricerche, utilizzabili in interventi di comunità e in programmi individuali, si comprende che siamo a una svolta: c'è ancora molto da capire e ancor più da fare, ma in fondo al tunnel dell'epidemia mondiale di obesità si comincia a vedere la luce.

Alberto Donzelli, Luisa Ronchi e Silvia Sacchi

Servizio Educazione all'Appropriatezza ed EBM – ASL di Milano

1. Riferim. in *Pillola di BPC* 73 e 80. CIS giugno 2010 e febbraio 2011.
- 1'. *Pillola di ES* 58. Controllare il peso nel tempo. CIS agg. gennaio 2011.
2. Vergnaud AC et al. EPIC-PANACEA Study. *Am J Clin Nutr* 2010; 92:398.
3. Mozaffarian D et al. Long-term weight gain. *N Engl J Med* 2011; 364:2392.

(a) Si è attuata una correzione simultanea per tanti fattori che potevano interferire con il fattore di volta in volta valutato.