

giuseppe montefrancesco

La varietà è considerata il "sale della vita" e un vecchio proverbio dice “ chi cambia è contento”. Ma giacché niente è valido sempre, anche la varietà, nel caso dell'alimentazione, può non avere effetti positivi. Una dieta molto diversificata spiega forse la presenza di elevate percentuali di soggetti obesi o in sovrappeso.

McGuire, PhD: “L'abitudine è una forma di apprendimento e l'esposizione ripetuta ad uno stimolo porta ad una diminuzione nella risposta. Molte persone si disinteressano o addirittura rifiutano un particolare cibo quando viene proposto ripetutamente e mangiare può implicare la presentazione ripetuta di uno stesso stimolo. L' **assuefazione**, la **monotonia**, l'**abitudine** possono così favorevolmente diminuire l'apporto calorico in un tempo breve; al contrario esso può aumentare quando l'individuo viene esposto ad una varietà di cibi. Una volta quindi che si instaura la **tolleranza** l'uso ripetuto e continuato può anche accompagnarsi ad una mancanza di risposta; in questo caso, a disinteresse per lo stesso cibo.

Secondo l'**ipotesi della dipendenza da cibo**, **alcune persone** forse mangiano troppo perché **sono insensibili** ai normali effetti della **ripetitività** quindi necessitano di esposizioni sempre più elevate ad un alimento per attivare uno stato di disinteresse, in sostanza, un rifiuto per assuefazione.

Sinora non si conosceva con chiarezza se individui di peso normale e individui in sovrappeso avessero differenti risposte all'assuefazione; alcuni ricercatori hanno studiato le abitudini in donne obese e non ed i loro risultati sono stati pubblicati nel *Journal of Clinical Nutrition* assieme ad un editoriale di accompagnamento di Nicole Avena e Mark Gold.

Sedici donne di peso normale e 16 obese sono state assegnate in modo casuale ad uno di 2 gruppi: un "gruppo settimanale" - che partecipava alle sessioni di esposizione sperimentale al cibo 1 volta alla settimana per 5 settimane - e un "gruppo giornaliero" dove i casi venivano studiati quotidianamente per 5 giorni la settimana.

Nel corso di ogni sessione sperimentale di 28-minuti, ai soggetti veniva chiesto di completare una serie di attività dopo le quali venivano "premiati" con una porzione di maccheroni e formaggio di 125 kcal.

I partecipanti potevano lavorare per tanto cibo per quanto volevano.

I ricercatori hanno poi valutato l'assunzione totale di energia.

Mentre l'esposizione settimanale degli alimenti aumentava l'introito calorico totale di circa 30 kcal /d, l'esposizione quotidiana diminuiva il consumo di energia di circa 100 kcal / g.

Gli autori hanno concluso che la riduzione della varietà nelle scelte alimentari può rappresentare una strategia importante per coloro che cercano di perdere peso. Anche il ricordo di aver mangiato di recente un determinato cibo può essere efficace in questo senso.

E' meglio mangiare sempre lo stesso cibo così sopravviene la stanchezza e si mangia di meno. È altrettanto vero che obiettivo dell'abitudine in fondo è spingerci a cambiare per cui dopo un po' può accadere che ci si rinnova per inevitabile spinta naturale

La diversità nel menu non è necessariamente una virtù, concludono i ricercatori.

Il problema sarà poi conciliare questo concetto con l'importanza della varietà di una buona nutrizione ”.

Leonard H Epstein et al., Long-term habituation to food in obese and non-obese women
Am J Clin Nutr 2011 94: 371-376

