

Anche i carboidrati possono influire sul sovrappeso

26/05/2015

Sostituire i cibi proteici con altri ad elevato carico glicemico potrebbe portare all'aumento di peso
Fonte: Smith, Jessica D., et al. The American journal of clinical nutrition (2015): ajcn100867.

I cibi proteici vengono spesso sostituiti con i carboidrati, e questo potrebbe avere, nel tempo, un'influenza negativa sull'aumento del peso. Lo scrivono Jessica Smith e colleghi sull'American Journal of Clinical Nutrition.

Lo studio voleva capire che cosa succede quando le persone cambiano la loro alimentazione, variando la fonte di proteine. Le persone, per esempio, possono sostituire la carne rossa con il pollo oppure possono sostituire i cibi proteici con quelli ricchi di carboidrati. I ricercatori si sono chiesti quali siano a lungo termine gli effetti sul peso di questi cambi di alimentazione.

Per la ricerca sono stati usati i dati di tre studi americani, il Nurses' Health Study, il Nurses' Health Study II e l'Health Professionals Follow-Up Study, per un totale di 120.784 partecipanti. Sono stati considerati i mutamenti nell'alimentazione nel corso di 4 anni e sono stati osservati i cambiamenti del peso con un follow up di 16-24 anni.

Secondo lo studio, i cibi proteici venivano sostituiti da altri cibi non proteici, prevalentemente da carboidrati, e lo studio concludeva che un aumento del carico glicemico era associato in modo indipendente a un aumento del peso.

Fonte:

Smith, Jessica D., et al. "Changes in intake of protein foods, carbohydrate amount and quality, and long-term weight change: results from 3 prospective cohorts." The American journal of clinical nutrition (2015): ajcn100867.