



I cibi ultra-processati sono i più scelti durante le “abbuffate”

Uno studio britannico mostra che la maggior parte delle scelte alimentari in pazienti con disturbi del comportamento alimentare ricade sugli alimenti ultra-processati

Numerosi studi riportano una crescita esponenziale del consumo di prodotti ultra-processati come soft drinks, snack dolci o salati, biscotti, alimenti precotti a base di carne, pesce etc., che hanno gradualmente rimpiazzato gli alimenti freschi (frutta, ortaggi, carne, pesce) e quelli poco processati (come olio, frutta secca). Studi recenti hanno mostrato che i prodotti ultra-processati, ricchi in zuccheri e grassi e poveri in proteine, stimolano l'*overeating*, contribuendo così ad aumentare l'incidenza di obesità e malattie metaboliche e neuroendocrine. Inoltre, è riportato che alcuni ingredienti contenuti nei cibi ultra-processati possano avere un effetto negativo sul microbiota e la permeabilità intestinale.

In questo contesto, in un recente studio retrospettivo (1) sono state analizzate le frequenze nella scelta di prodotti ultra-processati in un gruppo di pazienti con disturbi del comportamento alimentare. Nonostante siano stati condotti molti studi sull'associazione tra il consumo di prodotti ultra-processati e l'obesità, tale studio valuta per la prima volta la frequenza del consumo di tali cibi in una condotta come l'“abbuffata”.

Le abitudini alimentari dei 73 pazienti (70 donne e 3 uomini), riportate con un'intervista relativa all'assunzione di cibi e bevande nelle 48 ore precedenti, mostravano che il consumo di cibi ultra-processati andava dal 55% nei pazienti con anoressia nervosa al 72% in quelli con bulimia nervosa al 69% in quelli affetti da *binge eating disorder* (o disturbo da alimentazione incontrollata).

I dati, inoltre, hanno mostrato che i pasti più consumati erano il pranzo e la cena, mentre la colazione e gli spuntini spesso venivano saltati, riportando anche che l'assunzione di cibo si spostava verso la fine della giornata. Durante il giorno le scelte dei pazienti vertevano su cibi a basso contenuto di grassi e proteine e l'abbuffata avveniva più frequentemente di sera con il consumo di cioccolato, gelati, patatine, panini, biscotti, dolci e pizza. I pazienti che praticavano abbuffate, indipendentemente dalla diagnosi, sceglievano il 100% delle volte cibi ultra-processati ricchi in carboidrati e grassi e poveri in proteine.

Lo studio risulta essere il primo a evidenziare come i cibi ultra-processati dominino le scelte alimentari in pazienti affetti da disturbi del comportamento alimentare.

Olivia Di Vincenzo, biologa nutrizionista

Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia Università di Napoli Federico II

1. Ayton, A. Ibrahim, J. Dugan, E. Galvin, W. Wright. Ultra-processed foods and binge eating: A retrospective observational study, *Nutrition* (2020). doi.org/10.1016/j.nut.2020.111023.