

24 novembre 2015 15:35

Perché tutto quello che pensavamo di sapere sul cibo 'sano' potrebbe essere sbagliato

di [Redazione](#)

Se avete provato l'ultima dieta di moda solo per trovare voi stesso aumentando di peso, chiedendovi cosa vi ha fatto male, ora gli scienziati hanno una spiegazione per voi. Alcuni ricercatori israeliani, scrivendo sulla rivista "Cell" di questa settimana, hanno riscontrato che i corpi di diverse persone rispondono in modo diverso pur mangiando lo stesso cibo -il che significa che una dieta che può fare miracoli per il vostro migliore amico non può avere lo stesso impatto su di voi.

Eran Segal e Eran Elinav del Weizmann Institute of Science, a capo dei ricercatori, hanno concentrato la loro attenzione su uno metodo chiave usato per creare diete bilanciate come Atkins, Zone o South Beach. Noto come indice glicemico (GI abbreviato), e' stato sviluppato decine di anni fa come misuratore di alcuni cibi che hanno un impatto sul livello degli zuccheri nel sangue ed e' stato supposto che fosse un numero fisso.

Ma non e' cosi'. Si e' scoperto che esso varia ampiamente a seconda degli specifici individui.

I ricercatori hanno testato 800 volontari in buona salute e in fase pre-diabetica di 18-70 anni, sottoponendo loro degli specifici questionari sulla salute, le misure del corpo, test del sangue, monitor del glucosio e campioni di feci. Hanno anche raccolto, su una specifica app, informazioni sul loro stile di vita e come essi hanno cominciato a mangiare, analizzando un totale di 46.898 pasti da loro consumati. A tutti e' stato chiesto di consumare una colazione standard ogni mattina, includendo prodotti come il pane.

Ed hanno scoperto che l'indice di massa corporea e l'eta', come previsto, dopo i pasti aveva un impatto col livello di glucosio nel sangue. Diverse persone hanno dato risposte molto diverse per lo stesso cibo, pur restando giorno per giorno le medesime risposte.

"Ci sono state profonde differenze tra individui -in alcuni casi, alcune risposte sono state una l'opposto delle altre", ha detto Segal.

Secondo i ricercatori, i risultati, che hanno prodotto molte sorprese individuo per individuo, dimostrano che specifici piani di alimentazione in base alla biologia individuale, possono essere il futuro delle diete. Un esempio e' quello di una donna di mezza eta' che, dopo diversi tentativi, ha fallito con diverse diete. I test hanno dimostrato che i suoi livelli di picco di zucchero nel sangue, dopo aver mangiato pomodori, indicavano che era stata scelta una dieta sbagliata per lei, poiche' il livello di glucosio si era associato con problemi cardiaci, di obesita' e diabete -non sapendolo, questa donna, piu' volte alla settimana stava mangiando pane come fosse parte integrante della sua dieta.

Secondo Elinav, il lavoro svolto "ci ha reso molto chiaro su come stavamo sbagliando su uno dei concetti maggiormente basilari della nostra esistenza, cioe' come si mangia e come integriamo la nostra alimentazione nella vita quotidiana".

Per chiarire piu' in dettaglio la questione di perche' esistano grandi differenze, i ricercatori hanno fatto un altro esperimento basato su diete personalizzate per 26 nuovi volontari. L'obiettivo era quello di ridurre i livelli di glucosio dopo aver mangiato. La ricerca e' stata fatta su due tipi specifici di pasti -colazione, pranzo, cena e due pasti intermedi- presupponendo per ogni persona che si trattava di una dieta "buona" o una dieta "cattiva". Ogni partecipante ha seguito questa dieta per una intera settimana. Le diete "buone" non solo hanno fatto si' che i livelli di glucosio diminuissero, ma hanno anche individuato alcune alterazioni nella flora intestinale. Una scoperta interessante che, anche se le diete erano personalizzate, ha rilevato come alcuni cambiamenti microbionici erano simili per tutti i partecipanti.

Quanto sopra, ha detto il ricercatore, sembra dimostrarci che abbiamo un modo "in realta' concettualmente sbagliato" nell'affrontare l'obesita' e il diabete.

Noi pensiamo di "sapere come trattare queste situazioni, e che questo accade perche' le persone non ci ascoltano e stiano mangiando fuori controllo", ha detto Segal, "ma forse la gente ci ascolta e in molti casi noi stiamo dando loro dei consigli sbagliati".

Utilizzando le informazioni dello studio, i ricercatori sono stati in grado di trovare il modo perfetto di impostare una dieta: un algoritmo che prende in considerazione centinaia di fattori di una persona e li trasforma in un piano alimentare su misura. I risultati sono stati abbastanza sorprendenti sia per i medici che per i partecipanti. "Non si mangiava solo inalata tutti i giorni", ha detto Segal alla rivista The Atlantic. "Alcune persone hanno ottenuto alcool, cioccolato e gelato, con moderazione".

Molti partecipanti si sono talmente entusiasmatisi da diffondere i dati degli esperimenti presso i loro amici e famigliari, ed ora i ricercatori hanno più di 4.000 persone nella loro lista d'attesa per la prossima ricerca/studio.

(da un articolo del quotidiano Washington Post del 22/11/2015)