



Good Food Good Life

Ricerca  
Sicurezza  
Mercato Alimentare

Giugno 2014

# Wellness Report

La passione per lo sport e la pratica dell'attività fisica

In questo inizio di estate l'attenzione è rivolta a uno degli eventi sportivi più popolari: i **mondiali di calcio**. Oltre a essere occasione di convivialità e condivisione collettiva, ci offrono lo spunto per una riflessione: esiste un rapporto fra la passione per lo sport visto in tv e l'attività fisica praticata?

Segnali incoraggianti in merito all'attività sportiva da parte degli italiani giungono dagli ultimi dati pubblicati dall'Osservatorio Nestlé - Fondazione ADI, secondo i quali, nell'ultimo anno, la sedentarietà sarebbe diminuita del 4%, passando dal 35% registrato nel 2012 al 31% del 2013.

Tuttavia, se gli italiani sembrano muoversi un po' di più, ancora mancano la giusta costanza e la continuità, visto che solo il 16%

L'ATTIVITA' SPORTIVA PUO' FAVORIRE LA SCELTA DI CIBI SANI.

Recenti studi sembrano evidenziare il circolo virtuoso tra sport e buona alimentazione.

Se il ruolo dell'attività fisica nel mantenimento di uno stile di vita salutare è ormai universalmente riconosciuto oggi la ricerca scientifica sembra andare oltre: un [recente studio](#), pubblicato dall'**American Journal of Clinical Nutrition**, mette in luce il legame tra l'attività



fisica e la scelta di cibi considerati particolarmente sani. I ricercatori del **Rowett Institute of Nutrition and Health** dell'Università di Aberdeen, in Gran Bretagna, hanno utilizzato la tecnica dell'imaging cerebrale per esaminare **la relazione tra le scelte alimentari e l'esercizio fisico** e i

loro studi hanno messo in evidenza che praticare sport sembrerebbe distogliere dalla scelta di cibi particolarmente calorici e poco salutari.

Lo studio si è concentrato sulla **corteccia insulare del cervello**, che **si attiva maggiormente quando** stiamo per consumare del cibo e mentre **assumiamo degli alimenti che percepiamo come particolarmente soddisfacenti**. In particolare i ricercatori si sono soffermati sulla reazione di questa parte del cervello di fronte ad alimenti ad alto e basso contenuto calorico dopo un periodo di esercizio fisico intenso. *"Abbiamo chiesto a 15 uomini in buona salute di correre a velocità sostenuta per un'ora - commenta il Dottor Daniel Crabtree dell'Università di Aberdeen - prima di sottoporli ad una fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) del*



degli intervistati afferma di praticare sport con regolarità e ben il 41% del campione dichiara di non fare mai attività sportiva, o, al massimo, di dedicarle meno di un'ora alla settimana.

Dati che richiedono attenzione se sommati ad un'altra cattiva abitudine degli italiani: la propensione al consumo di pasti davanti alla televisione per oltre il 77% degli intervistati. Attenzione dunque allo sport solo 'in diretta' e alle partite a notte tarda da seguire in televisione, soprattutto quanto lo stile è sedentario.

Appare dunque ancora necessario l'intervento degli esperti per sensibilizzare su questi temi, educando sempre sia alle buone abitudini sia fisiche sia alimentari.

Sono proprio gli studi scientifici a dimostrare che la pratica sportiva può influenzare le scelte alimentari e che gli effetti positivi sullo stato di salute generale sono evidenti anche quando si inizia a praticare l'attività sportiva con costanza in età avanzata.

Buona lettura

Newsletter di Nestlé Italiana

[www.nestle.it](http://www.nestle.it)

In collaborazione con

Edelman

Per ricevere Wellness Report,  
scrivere a:

[relazioni.esterne@it.nestle.com](mailto:relazioni.esterne@it.nestle.com)

## Recenti studi sembrano evidenziare il circolo virtuoso tra sport e buona alimentazione.

*cervello, durante la quale abbiamo mostrato loro una serie di immagini di cibi salutari e di alimenti ad alto contenuto calorico. In un secondo momento - continua il dottor Crabtree - abbiamo mostrato le stesse immagini a volontari che, in questo caso, era stati un'ora a riposo. I risultati hanno messo in evidenza che, dopo l'attività fisica intensa, l'attivazione della corteccia insulare era diminuita mentre il campione osservava le immagini di cibi ad alto contenuto calorico (come pizza, doughnut e burger), al contrario era aumentata durante la vista di cibi a basso contenuto calorico (come ad esempio mele, fragole, carote e uva), riconosciuti quindi come più appetitosi".*



Questo studio **confermerebbe dunque** come la pratica di **attività fisica** possa avere un **effetto virtuoso sulle scelte alimentari**: secondo i ricercatori i cibi meno calorici potrebbero risultare più appetibili perché percepiti come maggiormente adatti a soddisfa-

re il bisogno - anche inconscio - di reidratazione che segue l'esercizio fisico.

Ad avallare l'importanza dell'attività fisica **per il generale benessere psicofisico delle persone è un altro recentissimo studio**, pubblicato sul *Journal of American Medical Association*, che sembra mettere in evidenza i benefici di una pratica costante anche se praticata in **tarda età**.

Per un periodo di oltre 2 anni, 1.635 americani, di età compresa tra i 70 e gli 89 anni, hanno partecipato ad un progetto di rieducazione fisica suddivisi in due gruppi. I membri del primo gruppo sono stati coinvolti in un programma di attività fisica graduale che è arrivato a 150 minuti a settimana. Per il secondo gruppo invece sono stati previsti dei laboratori settimanali di educazione sanitaria seguiti da esercizi di stretching per un massimo di 10 minuti. *"All'inizio dello studio tutti i partecipanti erano ad alto rischio di sviluppare gravi disabilità motorie e avevano stili di vita sedentari"* commenta **Evan Hadley, Direttore della Division of Geriatrics and Clinical Gerontology del National Institute on Aging. Il programma di attività fisica regolare avrebbe invece permesso di ridurre del 18% il rischio di incorre in gravi forme di incapacità motoria, dimostrando che non è mai troppo tardi per iniziare a dedicarsi all'attività fisica".**

