Effetti degli interventi basati sulla mindfulness sui comportamenti alimentari

Data di inserimento	05/06/2025
Anno	2025
Domanda di ricerca	Gli interventi basati sulla mindfulness* (MBI) sono efficaci nel modificare comportamenti alimentari obesogeni? **La mindfulness è una pratica psicologica che consiste nel prestare attenzione in modo intenzionale, al momento presente, e senza giudizio. Deriva da tradizioni meditative orientali (soprattutto buddiste), ma oggi è usata anche in contesti clinici, educativi e lavorativi, in modo laico.*
Quello che conta	Sono stati inclusi 32 studi: 31 erano studi randomizzati e controllati (RCT); 11 (34%) realizzati negli Stati Uniti, seguiti da Regno Unito, Paesi Bassi, Spagna, Brasile, Austria, Danimarca, Grecia e Portogallo. I partecipanti sono stati 2431 (78% donne), con un'età compresa tra 9,5 e 58,47 anni. Gli interventi erogati per lo più in clinica e in ambienti scolastici, la durata media degli interventi è stata di 8,2 settimane e circa il 47% degli studi ha coinvolto partecipanti con un BMI superiore a 25.30. Il mangiare consapevole (mindful eating) era una componente presente in tutti gli interventi insieme a *mindfulness stress reduction* oltre a movimento consapevole o yoga. Alcuni interventi combinavano più componenti, mentre altri si focalizzavano esclusivamente sul mangiare consapevole. La frequenza delle sessioni variava da 1 a 14 sessioni, con una media di circa 6 sessioni per intervento. Gli interventi erano generalmente condotti da professionisti qualificati in mindfulness, psicologia o nutrizione. Dei 32 studi selezionati, nove (28%) hanno utilizzato operatori certificati in mindfulness, mentre gli altri hanno formato i propri operatori. L'efficacia della mindfulness è stata espressa tramite *Hedges' g*, una misura della dimensione dell'effetto che indica quanto differisce, in media, l'esito tra due gruppi (intervento vs controllo), standardizzato per la variabilità dei dati. **I risultati mostrano miglioramenti significativi in aspetti come:** **- mangiare in modo più controllato (g = 0.23, p = 0.005)** **- alimentazione esterna* (g= -0.62 p=0,001)** **- riconoscere meglio il senso di sazietà (g = 0.64, p < 0.001)** **- mangiare per fame fisica (g = -0.69, p =0.032)** **- ridurre l'assunzione di cibi ad alto contenuto calorico (g=-0.60, p=0.003)** **- ridurre l'assunzione di dolci (g=-0,39, p<0,001)** **- scegliere il cibo in modo meno impulsivo (g=-0,43, p=0,002)** **Inoltre, le persone coinvolte hanno imparato a distinguere meglio tra la vera fame e l'abitudine di mangiare per noia o automatismo, e questo effetto si è mantenuto anche nel lungo periodo.** Gli effetti sui comportamenti legati allo stress, come mangiare per consolarsi (alimentazione emotiva: g=-0,27 p=0,070) o abbuffarsi (g=-0.35, p=0,136) sono risultati meno forti e meno duraturi. In questi casi, gli interventi funzionano meglio se svolti in contesti clinici (come ospedali o studi professionali) piuttosto che a scuola. *(*) l'alimentazione esterna o mangiare per stimoli esterni si riferisce a un comportamento alimentare in cui una persona mangia non perché ha fame, ma in risposta a stimoli esterni, come: la vista o l'odore del cibo, la presenza di cibo facilmente accessibile, pubblicità o immagini di cibo, altre persone che mangiano.*
Caveat	Non tutti gli strumenti usati per rilevare le abitudini alimentari erano validati per persone di tutti i generi, età e BMI. Inoltre, solo due studi hanno valutato la fedeltà del trattamento. Infine, la maggior parte degli studi inclusi ha avuto una durata di intervento relativamente breve, con una scarsa disponibilità di dati sui follow-up a lungo termine, il che limita la comprensione degli effetti a lungo termine di questa tipologia di interventi rispetto al cambiamento delle abitudini alimentari.

Contesto	Negli ultimi decenni, gli interventi basati sulla mindfulness (MBI) per la prevenzione o il trattamento dell'obesità sono stati utilizzati con risultati promettenti. Servono per migliorare l'adattamento psicologico degli individui attraverso una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e dei processi cognitivi. Le tecniche MBI hanno dimostrato di supportare l'automotivazione e la consapevolezza di sé in modo non giudicante. Per comportamenti obesogeni si intende: - il mangiare distratto (o in modalità "pilota automatico") caratterizzato dall'assenza di consapevolezza cosciente durante il consumo di snack e pasti che spesso porta a comportamenti di sovralimentazione, riducendo la capacità degli individui di rispondere adeguatamente ai segnali interni/esterni e/o alla fame fisica e di monitorare la quantità (o qualità) del cibo ingerito, - l'alimentazione emotiva, definita come la tendenza a mangiare in eccesso in risposta a emozioni negative come ansia o irritabilità. In questo gruppo rientrano anche le abbuffate che si riferiscono al consumo di grandi quantità di cibo in un breve periodo associato a perdita di controllo. L'adozione di questi comportamenti può portare a sovrappeso e obesità ed è dunque necessario mettere in pratica interventi in grado di prevenirli.
Implicazioni per la pratica	La mindfulness, in particolare il "mindful eating" (mangiare consapevole), si è rivelata efficace nel contrastare le abitudini di alimentazione inconsapevole, portando miglioramenti significativi nel controllo dell'alimentazione, nella consapevolezza della sazietà, nell'alimentazione influenzata da stimoli esterni, nella percezione della fame, nell'assunzione di energia e zuccheri e nelle scelte alimentari impulsive. Per quanto riguarda la fame emotiva legata ad ansia e stress, gli interventi condotti in ambito ospedaliero risultano più promettenti rispetto a quelli svolti nelle scuole.
Giudizio di qualità revisione	Alta – Punteggio Health Evidence: 8/10.
Riferimento bibliografico revisione	Kao TA, Ling J, Alanazi M, Atwa A, Liu S. Effects of mindfulness-based interventions on obesogenic eating behaviors: A systematic review and meta-analysis. Obes Rev. 2025 Mar;26(3)
Parole chiave	- disturbi del comportamento alimentare - mindfulness - obesità - dieta - alimentazione - stress - salute mentale -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- scolastico - sanitario -
Outcome	- Alimentazione controllata - Scelte alimentari impulsive - Alimentazione esterna - Consapevolezza della sazietà e fame - Assunzione di energia e dolci - Alimentazione emotiva - Abbuffate
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.