



UNC  
CONSUMATORI.IT

## È vero che è preferibile evitare di mangiare fra un pasto e l'altro?

26 Novembre 2019



MARCELLO TICCA

Libero docente  
scienze alimentazione

### La domanda dei consumatori: è vero che è preferibile evitare di mangiare fra un pasto e l'altro?

#### La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

È vero il contrario. Ormai possediamo moltissimi dati - ricavati tanto da studi sperimentali quanto da studi su ampi gruppi di popolazione - che dimostrano come un aumento della frequenza dei pasti influenzi positivamente tutta una serie di variabili di notevole interesse per la difesa della salute, a patto, naturalmente, di tenere sotto controllo la **quantità e la qualità complessive di ciò che si mangia**. E, parallelamente, è stato anche dimostrato che se, al contrario, si concentra la assunzione di cibo in un solo grosso pasto quotidiano, o al massimo due, i rischi per la salute tendono ad aumentare significativamente. In sostanza, sembra che sia proprio il **frazionamento dei pasti il comportamento alimentare più corretto**, ossia quello che - a parità di quantità e



