

BASTA UN POCO DI ZUCCHERO...

A cura di Adima Lamborghini, coordinatrice nazionale FIMP gruppo di studio Obesità Infantile

La correlazione tra obesità e introito giornaliero di calorie è un fattore noto, così come l'effetto protettivo di uno stile alimentare "sano", ricco di frutta, verdura e alimenti non processati. Nonostante queste conoscenze gli studi riportano ancora un eccessivo consumo di zuccheri semplici, con effetti negativi sull'aderenza a stili alimentari corretti. Lo studio di Dello Russo et al., pubblicato su *Nutrients*, ha esaminato l'effetto dell'aggiunta di piccole quantità di zuccheri semplici, sotto forma di saccarosio, cioccolato in polvere o miele, ad alimenti consigliati quali latte o frutta, in una coorte di bambini (6929 soggetti, di età compresa tra 2 e 10 anni) partecipanti allo studio IDEFICS.

In tutti i partecipanti all'inizio dello studio e dopo 2 anni, sono stati valutati i parametri auxologici e gli intake alimentari, attraverso l'utilizzo di un questionario validato (CEHQ-FFQ) studiato per identificare gli apporti di 14 gruppi di alimenti.

All'inizio dello studio non è stata trovata alcuna correlazione tra gli indici di adiposità e l'abitudine all'utilizzo dello zucchero in aggiunta a frutta e latte, ma in tutti i gruppi di età questo pattern alimentare era inversamente correlato alla aderenza alle raccomandazioni nutrizionali.

Al follow-up effettuato dopo due anni nei bambini più piccoli (2-6 anni) tutte le misure antropometriche erano significativamente maggiori nei soggetti con più alta assunzione di zuccheri, mentre nella fascia di età 6-10 anni erano presenti differenze tra maschi e femmine. Nei maschi tutti i parametri antropometrici correlavano positivamente con l'assunzione di zuccheri, mentre nelle femmine questo era significativo solo per la misura della circonferenza addominale. In tutti i gruppi l'assunzione di zuccheri era correlata negativamente ai parametri indicativi di sana alimentazione.

Lo studio evidenzia che, mentre sono noti gli effetti di una dieta ricca di alimenti ad alta densità energetica, con elevata quota di zuccheri, anche l'aggiunta di zuccheri semplici ad alimenti "sani" determina un aumento dell'adiposità soprattutto nella fascia di età 6-10 anni. Appare interessante il fatto che nelle fasce di età più basse non è così evidente questa associazione, attribuita alla maggiore necessità di calorie. L'innata preferenza dei bambini più piccoli per il gusto dolce avrebbe in questa età un effetto protettivo, che poi scompare nelle età successive. È interessante che in tutte le età esaminate, l'abitudine all'aggiunta di zuccheri semplici è associata ad una minore aderenza alle linee guida per una sana alimentazione, che permane anche con la crescita.

Lo studio conclude osservando che, data la naturale preferenza dei bambini per il gusto dolce, i genitori sono tentati dall'aggiunta di zuccheri a cibi "sani", soprattutto latte e frutta, per favorirne o aumentarne il consumo, abitudine che deve essere scoraggiata per gli effetti negativi sull'aderenza ad uno stile alimentare corretto.

Marika Dello Russo, Wolfgang Ahrens, Stefaan De Henauw, Gabriele Eiben,

Antje Hebestreit , Yannis Kourides , Lauren Lissner , Denes Molnar , Luis A. Moreno
,

Valeria Pala , Toomas Veidebaum , Alfonso Siani , Paola Russo and on behalf of the
IDEFICS Consortium

The Impact of Adding Sugars to Milk and Fruit on Adiposity and Diet Quality in
Children:

A Cross-Sectional and Longitudinal Analysis of the Identification and Prevention of
Dietary- and

Lifestyle-Induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS)
Study. Nutrients 2018, 10, 1350