PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1182 di martedì 15 febbraio 2005

Obesita' infantile e consumo di latte

Secondo una ricerca del CNR i bambini che bevono latte sono meno grassi.

Pubblicità

Bere latte aiuta a rimanere in forma. Il calcio contenuto nel latte aiuta a bruciare i grassi. Secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del CNR di Avellino, i bambini che consumano poco latte hanno un indice di massa corporea (stima dell'adiposità totale) significativamente maggiore rispetto ai bambini che lo consumano più frequentemente.

Lo studio, pubblicato sul British Journal of Nutrition, ha valutato le relazioni tra frequenza di consumo di latte e adiposità ed è stato realizzato su un campione di circa 1000 bambini delle scuole elementari in provincia di Avellino.

"Lo studio ha dimostrato un'associazione inversa tra consumo di latte e adiposità", spiega Gianvincenzo Barba, ricercatore dell'Isa-Cnr. "La relazione osservata è dose-dipendente. Rispetto a chi non consuma latte o lo consuma raramente, il peso corporeo è più basso in chi lo assume una volta al giorno, e ancora più basso nei bambini che lo consumano più volte nel corso della giornata".

Lo studio sembra sfatare il luogo comune che latte e derivati fanno ingrassare. Già un precedente studio aveva evidenziato che negli adulti, un'alimentazione ricca di calcio, quindi ricca di latte e derivati, può svolgere un ruolo importante nel controllo del peso corporeo, grazie alla proprietà del calcio di 'bruciare' il grasso nelle cellule e di rallentarne la produzione.
Al bando, quindi, le diete dimagranti che eliminano completamente i prodotti caseari. Per coloro che hanno problemi di peso, è invece opportuno scegliere i prodotti adatti, che contengano calcio e pochi grassi, come il latte scremato.
Secondo i ricercatori del Cnr di Avellino chi per perdere peso riduce o elimina i prodotti caseari per l'alto contenuto di grassi, rischia "di non assimilare il calcio che può aiutarli a dimagrire in modo sano, magari ricorrendo ai prodotti caseari a basso contenuto di grassi come lo yogurt o il latte scremato, che contengono la stessa quantità di calcio di quello intero."

"La ricerca - affermano i ricercatori - apre alcune interessanti prospettive: la prima è quella di fornire un contributo scientifico sul tema della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile, condizioni in rapida ascesa in molti Paesi del mondo. [...]. Un'altra prospettiva è la riconferma del valore fondamentale di un alimento come il latte, disponibile sul mercato ad un prezzo politico, nell'alimentazione dell'età evolutiva".

In Italia la percentuale di bambini ed adolescenti in sovrappeso raggiunge circa il 20%, mentre è pari al 4% la quota degli obesi (dati 1999-2000). Tra le principali cause dell'obesità infantile, la cui prevenzione è una delle priorità del Piano sanitario nazionale, vi è l'eccessiva/cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica e a fattori di tipo genetico/familiare.

L'obesità infantile ha gravi conseguenze a breve e lungo termine. Tra le conseguenze precoci le più frequenti sono rappresentate da problemi di tipo respiratorio (affaticabilità, apnea notturna), di tipo articolare (gambe ad arco o ad "X", dolori articolari, mobilità ridotta, piedi piatti), disturbi dell'apparato digerente, disturbi di carattere psicologico.
Per quanto riguarda le conseguenze tardive, l'obesità infantile è un fattore che predispone all'obesità nell'età adulta. La persona che è stata cicciottella da piccola, risulta inoltre maggiormente esposta a determinate patologie, soprattutto di natura cardiocircolatoria (ipertensione arteriosa, coronaropatie), muscoloscheletrica (insorgenza precoce di artrosi dovuta all'aumento delle sollecitazioni statico-dinamiche sulle articolazioni della colonna e degli arti inferiori, più soggette al carico), conseguenze di tipo metabolico (diabete mellito, ipercolesterolemia ecc), disturbi alimentari, fino allo sviluppo di tumori del tratto

gastroenterico.
Da non sottovalutare le conseguenze di tipo psicologico, che possono trascinarsi ed amplificarsi negli anni.

---

www.puntosicuro.it