

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANCHE CON GLI INTEGRATORI DIETETICI CONTA L'ESEMPIO

Uno studio condotto su un gruppo di bambini nativi delle isole Hawaii segnala l'importanza dell'esempio del caregiver anche per quanto riguarda l'assunzione di supplementi alimentari, e osserva come questi si dimostrino efficaci nel rendere più equilibrata l'alimentazione.

L'uso degli integratori dietetici si sta diffondendo sempre più nei paesi occidentali, con in testa gli Stati Uniti, anche se non sono chiare le corrette modalità di assunzione né l'effettiva capacità di incidere sullo stato nutrizionale e sulle specifiche carenze. Ora uno studio condotto dalla nutrizionista Carrie Martin del Gruppo di Ricerca per le Indagini Alimentari del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (che all'epoca dello studio lavorava all'Università di Honolulu, nelle Hawaii) ha provato a quantificare l'assunzione di questi integratori e la loro efficacia in un gruppo di 115 bambini di età compresa tra gli 8 e gli 11 anni. Nel giorno precedente l'indagine, il 26% dei bambini aveva assunto un qualsiasi integratore alimentare, mentre ampliando il periodo al mese precedente la percentuale sale al 40%. L'assunzione di integratori, in particolare delle vitamine A, E e C, ha favorito il raggiungimento del livello adeguato per quel nutriente. La prevalenza di una dieta nutrizionalmente adeguata utilizzando i soli alimenti variava - a seconda del nutriente considerato - dal 33% al 100%, aumentando dal 59% al 100% quando si includeva il contributo degli integratori.

Un altro dato interessante riguarda il ruolo del caregiver: quando egli stesso assume supplementi è più alta la probabilità che lo faccia anche il bambino affidato alle sue cure e, più in generale, è stata individuata una relazione tra alto livello culturale e assunzione di integratori. Commenta il Dott. Claudio Maffei, pediatra nutrizionista dell'Università di Verona "In Italia non vi sono indicazioni sull'utilizzo generalizzato di integratori vitaminici, come confermano i dati dell'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, dal momento che è stato constatato che la dieta riesce a sopperire completamente ai fabbisogni minimi di vitamina A, C ed E nella maggior parte dei bambini delle varie fasce di età. Un'alimentazione equilibrata, può infatti far fronte da sola alle richieste dell'organismo, lasciando spazio agli integratori solo in casi speciali, casi in cui sarà il medico a deciderne l'impiego. A questo scopo può essere di grande utilità uno strumento che permetta la raccolta della anamnesi alimentari e il relativo calcolo dei nutrienti, quale il software dell'Osservatorio sopraccitato, liberamente disponibile per tutti i pediatri italiani".

Fonte:

Martin CL et al. Contribution of dietary supplements to nutrient adequacy among children in Hawaii, Journal of the American Dietetic Association, 2008; 108: 1874-1880

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007