

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANCHE LA MANCANZA DI CIBO TRA LE CAUSE DEL SOVRAPPESO

Sembra paradossale, ma alcuni bambini che crescono in famiglie dove il cibo non è sempre presente in tavola in quantità sufficiente hanno un maggiore rischio di essere in sovrappeso.

Lo affermano Elizabeth Metallinos-Katsaras e colleghi dalle pagine del Journal of the American Dietetic Association, riportando i risultati di uno studio clinico da loro condotto su poco meno di 8.500 bambini statunitensi di età compresa tra 1 mese e 5 anni.

In particolare, i ricercatori hanno studiato il legame tra sovrappeso e quella che in inglese viene definita food insecurity, ovvero “il mancato accesso a cibo sufficiente per una vita attiva e sana”, una condizione che in alcuni casi può arrivare anche alla vera e propria fame. Dopo aver organizzato le analisi in gruppi che tenevano conto di età e sesso dei partecipanti, i ricercatori hanno osservato che il rischio di sovrappeso è maggiore per le bambine tra i 2 e i 5 anni che vivono in famiglie dove il cibo è talmente scarso da causare fame, rispetto a quelle che mangiano regolarmente e in quantità sufficiente.

Per i coetanei maschi non è stato osservato questo tipo di associazione, mentre per le bambine di età inferiore ai 2 anni il rischio di sovrappeso è risultato minore in caso di food insecurity all’interno della famiglia di origine, probabilmente a causa della scarsa alimentazione della madre durante i mesi di gravidanza.

Secondo quanto affermano gli autori, alla base del paradosso del sovrappeso legato alla mancanza di cibo ci sono gli aspetti legati a qualità e quantità degli alimenti presenti nelle diete di questi bambini. La condizione di food insecurity si traduce infatti in “diete caratterizzate da cibo ad alto contenuto energetico e basso contenuto nutrizionale” spiega Metallinos-Katsaras “e la mancanza di una quantità certa di cibo sulla tavola quotidiana porta a mangiare più del necessario quando il cibo è disponibile”. In aggiunta, i genitori che vivono in famiglie con questo tipo di problema spesso provengono a loro volta da situazioni familiari simili e di conseguenza tendono ad essere più permissivi verso le abitudini alimentari scorrette che i loro figli assumono nei periodi di abbondanza di cibo.

Per comprendere meglio questo complesso fenomeno “servono nuovi studi che stabiliscano quali sono i comportamenti alla base del sovrappeso dei bambini che vivono in famiglie dove il cibo non è sempre disponibile in quantità sufficienti, e come questi comportamenti possono variare in base al sesso” concludono gli autori.

Fonte:

Food insecurity is associated with overweight in children younger than 5 years of age. Metallinos-Katsaras E, Sherry B, Kallio J. J Am Diet Assoc. 2009 Oct;109(10):1790-4.

□