

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

APPETITO E PESO NEI BAMBINI

I bambini che tendono a mangiare spinti dalla vista e dal profumo del cibo potrebbero essere a rischio di un aumento di peso. A sua volta, l'eccesso di peso potrebbe aumentare la tendenza ad avvicinarsi al cibo. Sono i risultati di uno studio norvegese, pubblicato sulla rivista *Journal of pediatric psychology*.

Lo studio ha esaminato i fattori che caratterizzano l'appetito, i livelli di attività fisica e il tempo passato davanti alla televisione. Questi parametri sono stati usati per prevedere i cambiamenti del BMI nei bambini dai 6 agli 8 anni di età. È stato anche studiato l'effetto del BMI all'età di 4 anni sui fattori che caratterizzano l'appetito.

Allo studio hanno partecipato 995 bambini di 4 anni di età; 760 hanno partecipato ai controlli ai 6 anni e 687 agli 8 anni.

I caratteri legati all'appetito sono stati verificati con un questionario, l'attività è stata misurata con un accelerometro e il tempo di tv con i report dei genitori.

Un'alta reattività al cibo prevedeva un maggiore aumento del BMI; un alto BMI prevedeva una maggiore reattività al cibo e minore reattività alla sazietà. L'attività fisica e il tempo di tv non sono risultate collegate al BMI.

“Nonostante lo studio descritto non lo evidenzi - commenta Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'azienda ospedaliera Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano - dalla letteratura si evince una correlazione, negativa tra attività fisica e aumento del BMI e positiva con il tempo passato davanti alla TV. È accertato che lo stile di vita sia fondamentale sull'andamento del BMI. Probabilmente occorreranno altri studi per comprendere meglio l'interazione tra i diversi fattori comportamentali e le variazioni di BMI”.

Fonte:

Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2015). Predictors of Change in BMI From the Age of 4 to 8. Journal of pediatric psychology, jsv052.