

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASPETTI NUTRIZIONALI DEI BAMBINI "DIFFICILI" A TAVOLA

I bambini "picky eater" non mangiano alcuni alimenti e hanno preferenze molto decise rispetto al cibo. È un problema per la nutrizione dei bambini? Uno studio, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, ha voluto chiarire questo aspetto. Lo studio è stato svolto in Inghilterra e considera i consumi medi della popolazione del Regno Unito. Per questa ricerca sono stati usati i dati dell'indagine Avon Longitudinal Study of Parents and Children. I bambini al momento del questionario per determinare i picky eater avevano 2; 3; 4,5 e 5,5 anni di età. È stato valutato l'apporto alimentare a 3,5 e 7,5 anni.

I bambini picky eater a tre anni avevano un apporto inferiore di carotene, ferro e zinco e consumavano più zuccheri aggiunti. Non c'erano differenze relativamente all'apporto energetico. Le differenze nutrizionali erano spiegate dall'apporto più basso di carne, pesce, verdure e frutta nei bambini picky eater, che crescendo tendevano a consumare più zuccheri e più bibite.

Secondo gli autori dello studio, i genitori di questi bambini dovrebbero cercare di estendere la gamma di alimenti consumati, soprattutto rispetto a frutta e verdura, limitando invece i cibi poveri dal punto di vista nutrizionale e ricchi di zuccheri.

Fonte: Taylor, Caroline M., et al. "Macro-and micronutrient intakes in picky eaters: a cause for concern?." *The American Journal of Clinical Nutrition* (2016): ajcn137356.