

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

BAMBINI CHE MANGIANO MENTRE GUARDANO LA TV

La visione della televisione è associata ad un maggior rischio di obesità infantile. Mangiare durante la visione e mangiare cibi fortemente promozionati sono due ipotetici meccanismi attraverso cui la televisione può far aumentare il peso dei bambini. Uno studio si è posto come obiettivo la descrizione degli aspetti quali-quantitativi dei cibi consumati quando si guarda la TV, confrontarli con i cibi assunti in altri momenti della giornata ed esaminare le associazioni con il BMI e i quantitativi di cibi consumati. Un primo campione era di bambini in terza elementare, di diverse etnie, mentre un secondo gruppo era di bambini in quinta elementare, di etnia Latina. Per ciascun bambino venivano somministrati tre questionari alimentari non consecutivi, chiedendo se avevano guardato la televisione durante l'assunzione del cibo. Nei due gruppi venivano giornalmente consumati cibi davanti alla televisione per il 17-18% dell'energia totale nei giorni feriali e il 26% dell'energia totale nei weekend. Sebbene i grassi dei cibi consumati davanti alla televisione non differissero significativamente da quelli consumati a televisione spenta, meno bibite, fast food, frutta e verdure erano consumati davanti al televisore. Il quantitativo di cibo davanti al TV non era associato con il BMI dei bambini, ma nel campione di terza elementare i grassi contenuti nel cibo assunto davanti alla televisione correlavano con il BMI. Da questo studio sembra emergere che una gran parte di bambini mangia davanti al televisore ed il consumo di cibi ricchi di grassi nel weekend può associarsi con un incremento del BMI nei bambini più piccoli.

(Matheson Am J Clin Nutr. 2004 Jun;79(6):1088-94).