

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CAFFEINA E BAMBINI

Caffeina e bambini

L'effetto diuretico della caffeina ha spinto molti pediatri a raccomandare l'eliminazione di questo composto dall'alimentazione dei bambini con enuresi. Diverse bevande, tra le quali quelle a base di cola, ma anche quelle a base di tè, sono infatti consumate abitualmente dai bambini. Le linee guida canadesi in materia raccomandano un consumo non superiore ai 45 mg/die nei bambini tra i 4 e i 6 anni, non superiore ai 62 mg/die nei bambini tra i 7 e i 9 anni e non superiore agli 85 mg/die nei bambini tra i 10 e i 12 anni. In questo studio sono state arruolate 228 famiglie degli Stati Uniti.

Nel corso di normali visite di controllo è stato chiesto ai genitori di riferire il tipo di bibite consumato dai figli, la quantità e la frequenza, oltre alla durata del sonno e agli episodi di enuresi notturna. È risultato che i bambini tra i 5 e i 7 anni assumono in media 52mg di caffeina al giorno, mentre quelli tra gli 8 e i 12 ne assumono 109 mg. I primi dormono in media 9,5 ore, mentre gli altri dormono per 8,5 ore, meno di quanto consigliato dalle linee guida americane del CDC.

È stata trovata una correlazione negativa tra caffeina consumata e ore di sonno, mentre a sorpresa non è stato trovato un rapporto con l'enuresi. Comunque, osservano gli autori, l'enuresi notturna è dovuta a molti fattori e non solo alla caffeina.

Fonte:

Caffeine Consumption in Young Children. Warzak WJ, Evans S, Floress MT, Gross AC, Stoolman S. J Pediatr. 2010 Dec 15. [Epub ahead of print]