

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CEREALI E COLAZIONE PER I BAMBINI

Cereali a colazione per i bambini

I bambini dovrebbero consumare la prima colazione: questa abitudine corrisponde a un'alimentazione più salutare, un BMI più basso e anche risultati scolastici migliori. I cereali pronti sono una soluzione molto comune, grazie anche al buon livello di micronutrienti di questi prodotti. Tuttavia, i cereali per colazione sono ricchi di zucchero e hanno un contenuto di calorie eccessivo per la maggior parte dei bambini. Ma i ricercatori si sono chiesti se i bambini preferiscano davvero prodotti tanto dolci.

Sono stati coinvolti nello studio 91 bambini di una colonia estiva. I bambini sono stati assegnati a caso al gruppo "molto zucchero" o a quello "poco zucchero", a seconda del tipo di cereale offerto. Ogni bambino poteva scegliere tra tre tipi di cereali della stessa categoria, e poteva consumare liberamente anche succo di arancia, latte scremato, banane, fragole e zucchero.

Dopo ogni colazione i bambini completavano un questionario. In entrambi i gruppi i bambini hanno detto di apprezzare i cereali che avevano scelto. Nel gruppo "poco zucchero" i bambini hanno consumato un po' più di una porzione di cereali (35 g in tutto), mentre nell'altro ne hanno consumato molto più di una porzione (61 g totali) e quasi il doppio di zucchero raffinato (24,4 contro 12,5 g). Il consumo di latte e le calorie totali non variavano in modo significativo ma i bambini del gruppo "poco zucchero" tendevano maggiormente ad aggiungere la frutta ai cereali (il 54% contro l'8%) e consumavano più calorie derivanti dalla frutta (il 20% contro il 13%).

"I bambini consumano i cereali a basso contenuto zuccherino, quando gli vengono offerti" scrivono gli autori, "e questo migliora il livello nutritivo della loro prima colazione, oltre ad aiutarli a non sviluppare una preferenza marcata per i cibi molto dolci. Infatti, poiché i bambini sviluppano il gusto sperimentando cibi diversi, quando consumano regolarmente cibi con zucchero aggiunto, sviluppano una preferenza per le versioni più dolci dello stesso prodotto che permane successivamente".

Il consiglio degli autori dello studio per una buona prima colazione è quindi di scegliere il prodotto meno dolcificato, ed eventualmente di facilitarne il consumo portando a tavola un po' di frutta e la zuccheriera.

Fonte:

Effects of serving high-sugar cereals on children's breakfast-eating behavior. Harris JL, Schwartz MB, Ustjanauskas A, Ohri-Vachaspati P, Brownell KD. Pediatrics. 2011 Jan;127(1):71-6. Epub 2010 Dec 13.