

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## CONTRO IL CONSUMO DI ZUCCHERO, UN BUON FUNZIONAMENTO DELLA FAMIGLIA

La “qualità” della famiglia ha un grande peso sulle abitudini alimentari dei bambini. Lo riporta uno studio pubblicato sulla rivista Caries research, che ha voluto capire come si forma nell'infanzia l'abitudine al forte consumo di alimenti zuccherati, che nelle fasi successive della vita porta a carie dentali e obesità.

La ricerca è stata condotta a Londra, tra il 2008 e il 2010, nell'ambito dell'indagine East London Family. Lo studio ha analizzato i dati di 698 bambini tra i 3 e i 4 anni di età con loro madri. Il 17% del campione consumava cibi zuccherati più di 4 volte al giorno.

Secondo i ricercatori, il buon funzionamento della famiglia riduce il consumo di zucchero. Un “funzionamento efficace” della famiglia si ha quando una famiglia riesce a condurre la sua vita quotidiana, a risolvere i problemi, ha interazioni affettuose tra i membri, una comunicazione chiara, ruoli ben definiti e flessibilità nel controllo del comportamento.

Se la madre aveva un titolo di studio avanzato, il figlio tendeva ad avere una minore frequenza di consumo di alimenti zuccherati. Tuttavia, l'impatto negativo della basso livello di istruzione della madre era temperato dal buon funzionamento della famiglia.

Secondo gli autori dello studio, è illusorio pensare che per migliorare il comportamento alimentare sia sufficiente comunicare il rischio legato alle cattive abitudini. Piuttosto, è meglio capire perché desideriamo lo zucchero e identificare i fattori che aiutano le persone a contrastare questo desiderio.

*Fonte:*

*Nanjappa, Sucharita, Mark Hector, and Wagner Marcenes. "Mother's Perception of General Family Functioning and Sugar Consumption of 3-and 4-Year-Old Children: The East London Family Study." Caries research 49.5 (2015): 515-522.*