

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FORMAGGI "LEGGERI" PER I BAMBINI?

Le versioni light dei latticini portano a consumare meno grassi, non meno calorie. Lo afferma un nuovo studio. L'analisi è partita dall'osservazione che i derivati del latte sono nutrizionalmente ricchi, ma sono anche una fonte di grassi saturi nell'alimentazione dei bambini.

L'obiettivo era valutare che effetto aveva sugli apporti nutrizionali e sulla salute dei bambini la sostituzione dei prodotti del latte in versione normale con quella con grassi ridotti.

La sperimentazione, randomizzata, è durata 24 settimane. Sono state coinvolte 93 famiglie con bambini dai 4 ai 13 anni. Nel complesso, 76 bambini sono stati assegnati, a caso, al gruppo che sostituiva i latticini grassi con la corrispondente versione light, mentre 69 sono stati assegnati a un gruppo di controllo, in cui veniva ridotto il tempo passato davanti allo schermo (per esempio, della tv).

I dati sono stati raccolti a zero settimane dall'inizio della sperimentazione, a 12 settimane (fine dell'intervento) e a 24 settimane. Sono stati misurati l'apporto di grassi saturi, di energia, di nutrienti, le concentrazioni di acido pentadecanoico e dei lipidi nel sangue, il BMI e la circonferenza addominale.

Si è osservato che non c'era differenza tra i gruppi nel consumo di derivati del latte. Alla 24esima settimana il consumo di grassi saturi nel gruppo di intervento era del 3,3% inferiore rispetto all'altro gruppo. La concentrazione di acido pentadecanoico era più basso alla 12esima settimana ma non alla 24esima. Sempre alla 24esima settimana il colesterolo LDL era più basso di 0,15 mmol/L nel gruppo di intervento rispetto all'altro gruppo. Non c'era nessuna differenza nell'apporto energetico totale o nell'adiposità. Rispetto al consumo totale di prodotti del latte, il gruppo di intervento diminuiva la percentuale di versione "comune" dall'88% al 14% del totale. L'apporto di calcio, magnesio e carboidrati era maggiore nel gruppo di intervento.

Di conseguenza, la sostituzione di latticini light riduce l'apporto di grassi saturi, ma non l'apporto calorico o l'adiposità.

Fonte:

Changing from regular-fat to low-fat dairy foods reduces saturated fat intake but not energy intake in 4-13-y-old children. Hendrie GA, Golley RK. Am J Clin Nutr. 2011 May;93(5):1117-27. Epub 2011 Mar 23.