

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRUTTA E VERDURA SONO PREDITTORI INDIPENDENTI DI CRESCITA OSSEA NELLE BAMBINE ALL'INIZIO DELLA PUBERTÀ

Per una salute ottimale del bambino si raccomanda assunzione di frutta e verdura. Uno studio ha indagato se l'assunzione di questi alimenti tre volte al giorno possa far bene alla massa ossea dei bambini. In 56 bambine di seconda media è stata registrata la dieta in 3 diversi giorni e sono state suddivise in due gruppi: 22 bambine con <3 porzioni/die e 34 con ≥ 3 porzioni/die di frutta e verdura. Mediante opportune tecniche radiografiche veniva indagata la superficie ossea e il contenuto minerale dell'osso di tutto il corpo e del radio, inoltre venivano esaminati i livelli di ormone paratiroideo e di 25-idrossivitamina D, dalle urine delle 24 ore venivano dosati calcio, sodio e creatinina. Chi assumeva ≤ 3 porzioni/die, rispetto a chi assumeva <3 porzioni/die, aveva una crescita maggiore del 6% di superficie ossea complessiva e del 8,3% di crescita del radio, ambedue con una significatività di $p=0,03$. Inoltre vi era una minore escrezione urinaria di calcio: $2,6 \pm 0,2$ in confronto a $1,8 \pm 0,3$ mg/kg, $p = 0,04$ e di ormone paratiroide: $19,6 \pm 1,9$ in confronto a $25,0 \pm 1,6$ pg/mL $p = 0,01$. Sembrerebbe quindi che frutta e verdura abbiano effetti favorevoli sulla crescita ossea nelle bambine all'inizio dell'età puberale.

(Tylavsky Am J Clin Nutr. 2004 Feb;79(2):311-7).