

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I GIOVANISSIMI PREFERISCONO LA MELA

Il top del top è la mela, il tipo di frutta più consumato da bambini e ragazzi. Lo ha determinato uno studio condotto negli Stati Uniti, che ha esaminato anche le differenze sociodemografiche del consumo di frutta. La ricerca è stata pubblicata sul giornale Pediatrics.

Sono stati considerati i dati di 3.129 bambini e ragazzi tra i 2 e i 19 anni di età, inclusi nel National Health and Nutrition Examination Survey, dal 2011 al 2012.

Si è scoperto che il 53% del consumo di frutta è dovuto al consumo di frutti interi e il 34% al consumo di succhi di frutta puri al 100%.

Mele, succo di mela, di agrumi e banane rappresentano quasi la metà del consumo totale di frutta. In dettaglio, le mele rappresentavano il 18,9% dell'apporto di frutta. I bambini di 2-5 anni e quelli di 6-11 anni avevano pattern di consumo diversi: le mele rappresentavano il 22,4% dell'apporto di frutta tra i bambini di 6-11 anni, un valore superiore al 14,6% dei bambini di 2-5 anni. Anche l'origine etnica influenzava i consumi.

Nella frutta più popolare erano compresi melone, frutti di bosco, agrumi, macedonie, uva, pesche e nettarine.

Fonte:

Herrick, Kirsten A., et al. "Fruit Consumption by Youth in the United States." Pediatrics 136.4 (2015): 664-671.