

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I LATTICINI FANNO BENE ALLE OSSA IN CRESCITA

Un nuovo studio americano pubblicato sul Journal of Pediatrics segnala che i bambini che consumano ogni giorno almeno due porzioni di derivati del latte presentano in adolescenza, in media, ossa più sane e robuste dei coetanei che hanno seguito un regime alimentare diverso.

L'indagine, diretta dall'epidemiologa Lynn Moore della Facoltà di Medicina dell'Università di Boston, è partita dall'attuale mancanza di certezze sui reali effetti a lungo termine sulle ossa dei supplementi a base di calcio e del maggior consumo di latte e latticini. Moore e colleghi spiegano che i risultati, tendenzialmente positivi, sono stati ottenuti grazie a studi con periodi diversi di follow-up. Alcuni ricercatori avevano in passato ipotizzato che i benefici osservati nei primi tempi nel gruppo di bambini e ragazzi che avevano ricevuto supplementi a base di calcio, avrebbero potuto diluirsi nel tempo, arrivando addirittura a suggerire che alla lunga il gruppo di controllo avrebbe potuto avere una massa ossea in tutto e per tutto paragonabile.

“L'effetto dei derivati del latte sulla salute ossea di bambini e adolescenti è stato studiato meno rispetto ai supplementi di calcio” scrivono gli epidemiologi “ma molti studi prospettici e trial clinici hanno osservato che l'apporto di latticini è correlato positivamente con la massa ossea”.

Partendo da questo presupposto, i ricercatori hanno analizzato in dettaglio le abitudini alimentari di 106 bambini per 12 anni a partire dai 3 anni di età, grazie a dettagliati diari alimentari compilati scrupolosamente dalle loro famiglie per alcuni giorni ogni anno (nel corso del Framingham Children's Study).

Una volta corretti per taglia corporea, grado di attività fisica e altri fattori, i risultati hanno indicato negli adolescenti amanti dei derivati del latte (che ne mangiavano almeno due porzioni al giorno) un contenuto minerale osseo di 175 grammi superiore a quello dei coetanei.

Fonte:

Lynn L. Moore, M. Loring Bradlee, Di Gao, Martha R. Singer Effects of Average Childhood Dairy Intake on Adolescent Bone Health, J Pediatrics 2008;153:667-73

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007