

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LATTE NON VACCINO E VITAMINA D

I prodotti sostitutivi del latte potrebbero non fornire abbastanza vitamina D ai bambini. La conclusione deriva da una ricerca nordamericana, che ha valutato i livelli di 25-idrossivitamina D in bambini di età prescolare, di 1-6 anni di età, che consumavano latte vaccino o sostituti del latte. Nel Canada e negli Stati Uniti il latte vaccino deve avere un livello minimo di vitamina D, mentre non c'è alcuna richiesta per le altre bevande, come il latte di soia, riso, mandorla, cocco, avena o per il latte di capra. Nello studio pubblicato sul Canadian Medical Association Journal sono stati inclusi 2831 bambini.

Il livello di 25-idrossivitamina D era inferiore a 50 nmol/L nel 11% dei bambini che consumavano esclusivamente i prodotti sostitutivi e nel 4,7 % dei bambini che bevevano solo latte vaccino.

Il consumo dei prodotti sostitutivi del latte era associato a una diminuzione di 25-idrossivitamina D pari a 4.2-nmol/L per ogni tazza di 250-mL di latte consumato dai bambini che consumavano anche latte vaccino.

I bambini che bevevano solo sostituti del latte avevano un rischio maggiore di avere livelli di 25-idrossivitamina D inferiori a 50 nmol/L rispetto ai bambini che consumavano solo latte vaccino.

Fonte:

"Consumption of non-cow's milk beverages and serum vitamin D levels in early childhood." Lee, Grace J., et al. Canadian Medical Association Journal 186.17 (2014): 1287-1293.