

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LATTICINI E PROBLEMI DI PESO

L'obesità infantile, il principale problema sanitario dei bambini nei paesi sviluppati, è stata attribuita, in parte, ai cambiamenti nel tipo di alimentazione. La storica tendenza al calo del consumo di latticini nell'infanzia ha coinciso con l'aumento della prevalenza dell'obesità. L'obiettivo della review era di conseguenza di considerare le prove dell'associazione tra l'apporto di latticini e l'adiposità nei bambini in età prescolare, scolare e negli adolescenti dei paesi sviluppati.

Sono stati inclusi nella review 22 studi. Nessuna associazione significativa è stata trovata tra l'apporto di latticini e l'adiposità nei dati aggregati, sebbene l'eterogeneità statistica fosse alta. Tra gli adolescenti, comunque, l'apporto di latticini era inversamente associato con l'adiposità.

Malgrado le limitazioni dello studio, i dati disponibili suggeriscono un effetto neutro dell'apporto di latticini sull'adiposità durante l'infanzia prima e media, e un modesto effetto protettivo nell'adolescenza.

Fonte:

Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis. Dror DK. Obes Rev. 2014 Jun;15(6):516-27. doi: 10.1111/obr.12158. Epub 2014 Mar 21.