

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NIENTE SUCCHI DI FRUTTA PER I BAMBINI CON MENO DI UN ANNO DI ETÀ

Secondo L'American Academy of Pediatrics, i bambini con meno di un anno di età non dovrebbero consumare succhi di frutta. Finora l'associazione sconsigliava il consumo ai bambini con meno di sei mesi. Il problema dei succhi, malgrado l'apporto benefico di vitamine e il gradimento dei più piccoli, è il contenuto alto di zucchero, che può portare a problemi di peso e di carie dei denti. Le raccomandazioni, pubblicate sulla rivista Pediatrics, prevedono per i bambini con oltre un anno di età un consumo moderato, inserito all'interno di un'alimentazione equilibrata. Tuttavia, l'associazione invita i genitori a preferire comunque la frutta, che ha più fibre e proteine, meno zuccheri e meno calorie. Le indicazioni si riferiscono al consumo di succo senza aggiunta di zucchero. Un'altra raccomandazione è di non mettere il succo nei biberon e nelle tazze con beccuccio per consumarlo durante l'intero arco della giornata. L'associazione dei pediatri americana sconsiglia anche il consumo del succo di frutta prima di andare a letto. Infine, viene ricordato che il succo di pompelmo può interagire con alcuni farmaci e che è meglio consumare succo pastorizzato.

Fonte: Heyman, Melvin B., and Steven A. Abrams. "Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations." Pediatrics (2017): e20170967