

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PIÙ FRUTTA, E FIBRA, PER I BAMBINI

I succhi di frutta costituiscono spesso una parte consistente dell'apporto calorico di un bambino. La loro densità calorica li rende simili alle bevande zuccherate, causando un eccessivo apporto energetico e portando ad un aumento ponderale e all'obesità. Per questo motivo è preferibile scegliere la frutta fresca invece dei succhi. Ma cosa succede se si sostituisce ai succhi la frutta fresca?

È quanto ha voluto valutare un nuovo studio, sia rispetto agli effetti economici sia a quelli nutrizionali. La ricerca si è svolta negli Stati Uniti: sono stati usati i dati del National Health and Nutrition Examination Survey (2001-2004) e un archivio di prezzi nazionali. Nello studio si sostituivano i succhi con quattro possibili alternative. Per ogni scenario si calcolava l'apporto calorico, nutrizionale e il costo. In tre modelli si sostituivano tutti i succhi con la frutta e nel quarto solo parzialmente. Come frutta, veniva calcolata anche quella in scatola, congelata e secca, ma non quella zuccherata (per esempio, le pesche sciroppate erano escluse).

Il campione era composto da 7.023 minori degli Stati Uniti, di età compresa tra i 3 e i 18 anni, che sostituivano in parte o del tutto i succhi con la frutta. Veniva misurato l'apporto calorico, nutrizionale e i costi dell'alimentazione. Per i bambini che consumavano succhi, la sostituzione di tutti i succhi con frutta fresca portava a una proiezione di riduzione calorica di 233 kJ/die (-2,6%), un aumento della fibra di 4,3 g/die (31,1% in più), e un aumento del costo dell'alimentazione di 0,54 dollari al giorno (13,3% in più).

In conclusione, sostituire i succhi con la frutta fresca può ridurre l'apporto calorico e migliorare l'adeguatezza dell'apporto di fibra nell'alimentazione dei bambini. Questo potrebbe aumentare i costi per le scuole, i centri per l'infanzia e le famiglie. Utilizzando il prodotto lavorato si può ridurre il costo, ma in questo caso l'apporto nutrizionale sarebbe minore.

Fonte:

Potential nutritional and economic effects of replacing juice with fruit in the diets of children in the United States. Monsivais P, Rehm CD. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012 May;166(5):459-64.