

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SEMAFORO VERDE AL SUCCO DI FRUTTA

Secondo uno studio, il succo di frutta senza aggiunta di zucchero è un alimento adatto ai più piccoli. Non risulta infatti che faccia ingrassare, purché venga consumato in quantità moderata. Il tema è controverso, poiché in passato si è ipotizzato che il consumo di questo tipo di alimenti faccia ingrassare. I risultati dello studio sono però stati rassicuranti. Lo studio è una meta-analisi, che ha preso in considerazione ricerche precedenti. Il succo considerato nelle ricerche selezionate per l'analisi era quello puro al 100%, senza zuccheri aggiunti. Non erano quindi considerate le bevande alla frutta, le aranciate con bollicine e prodotti simili. Le ricerche misuravano il consumo di succhi di frutta e l'aumento del Bmi. Considerando la fascia di età tra uno e sei anni, otto ricerche hanno trovato che una porzione giornaliera di succo di frutta, equivalente a circa 170-228 grammi, portava a un aumento del Bmi, che tuttavia era così piccolo da essere non significativo. Nella fascia di età tra i 7 e i 18 anni non si notava alcun aumento del Bmi. Secondo i ricercatori, occorrono più studi sul tema, soprattutto relativamente alla fascia di età più giovane.

Fonte: Auerbach, Brandon J., et al. "Fruit Juice and Change in BMI: A Meta-analysis." Pediatrics (2017): e20162454