

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SFATATO IL MITO DELL'AUTOREGOLAZIONE ALIMENTARE NEI BAMBINI?

Si pensa che i bambini abituati a servirsi da soli regolino in modo naturale l'apporto calorico. Ma è davvero così? Questo è quanto ha voluto scoprire uno studio. In realtà, sembra che permettere ai bambini di servirsi da soli a tavola non costituisca sempre un approccio ottimale, in quanto alcuni bambini possono aver bisogno di una guida e di regole per imparare a scegliere porzioni adeguate. All'esperimento hanno partecipato 63 bambini tra i 3 e i 5 anni di età. I bambini potevano mangiare della pasta al formaggio a volontà, ma in un caso si servivano da un piatto di portata da 400 g (quantità scelta in quanto corrispondente al 95% centile del consumo abituale nella popolazione infantile americana di quella classe di età), in un altro caso trovavano porzioni già preparate di 400 g. I restanti alimenti del pasto erano in quantità prefissate. Nella seconda parte dell'esperimento, volta a misurare la risposta individuale all'aumento delle porzioni veniva valutata nei medesimi bambini la risposta al consumo di porzioni prefissate di pasta variabili dai 100 ai 400 g. Quando veniva servita la porzione di 400 g, il consumo di pasta non cambiava se i bambini si servivano da soli o trovavano la porzione già preparata. Tuttavia, chi tendeva a prendere porzioni più generose tendeva anche a mangiare di più, sia rispetto alla pasta che al complesso del pasto. I bambini che si servivano porzioni più abbondanti tendevano anche a essere in sovrappeso e a rispondere maggiormente alla dimensione delle porzioni (cioè tendevano a mangiare più pasta all'aumentare delle porzioni servite). Gli autori dello studio mostrano perciò che, al contrario di quanto ipotizzato in passato, permettere ai bambini di servirsi da soli non riduce l'apporto calorico. Infatti, i bambini che rispondevano di più agli effetti della dimensione della porzione avevano più probabilità di servirsi e consumare porzioni più abbondanti di pasta.

*Fonte: Do children eat less at meals when allowed to serve themselves? Savage JS, Haisfield L, Fisher JO, Marini M, Birch LL. Am J Clin Nutr. 2012 Jul;96(1):36-43. Epub 2012 May 30.*