

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TANTA CARNE PORTA A UN MENARCA PRECOCE

Mangiare molta carne può far anticipare la comparsa della prima mestruazione, scrivono sulla rivista scientifica *Public Health Nutrition* Imogen Rogers, dell'Università di Brighton, e colleghi.

La ricerca voleva studiare il rapporto tra il tipo di alimentazione seguito nell'infanzia ed età del menarca, quest'ultima considerata un possibile indicatore di rischio per alcune malattie. Un menarca precoce è infatti associato a una maggiore probabilità di sviluppare in seguito un cancro al seno, forse a causa della prolungata esposizione agli estrogeni, mentre, in compenso, porta probabilmente a un minore rischio di osteoporosi. Capire come queste malattie dipendano dal menarca potrebbe aiutare a combatterle.

Per questo si è analizzata l'alimentazione di alcune migliaia di bambine a 3, 7 e 10 anni, registrando l'apporto di grassi, acidi grassi polinsaturi, monoinsaturi e saturi, proteine totali e animali, amido, zucchero, fibre, ferro, calcio, zinco, manganese e carotene. L'età del menarca veniva considerata precoce se era sotto i 12 anni e otto mesi. Le bambine, in tutto 3.298, erano dell'area di Bristol, nel Sud-est dell'Inghilterra.

Si è scoperto che un maggiore introito calorico a 10 anni era associato a un menarca più precoce, ma questa associazione spariva tenendo conto della taglia corporea. Anche l'introito di proteine totali e animali, sia a 3 che a 7 anni., è risultato associato a un menarca precoce. La stessa situazione si è registrata per alti introiti di grassi polinsaturi e così pure di carne.

In conclusione, maggiori introiti di proteine e carne nella prima infanzia e negli anni successivi possono portare a un menarca precoce. Questo ha conseguenze sui rischi di cancro al seno e osteoporosi. Un punto della ricerca da sottolineare è che l'alimentazione nella prima infanzia potrebbe avere un'influenza maggiore sull'età della prima mestruazione rispetto all'alimentazione nella tarda infanzia. A ogni modo, precisano gli autori, lo studio è troppo preliminare perché si possa tradurre in raccomandazioni dietetiche per la popolazione.

Un'analisi del 2005 dell'Osservatorio Grana Padano ha evidenziato come in Italia i bambini tendano a mangiare un numero maggiore di porzioni di carne rispetto agli adulti, (settimanalmente 4,6 verso 4,3 per quelle rosse e 2,7 verso 2,5 per quelle bianche), fenomeno probabilmente legato alla pressione esercitata dai genitori o da chi si prende cura del bambino perché mangi "almeno la carne".

Fonte:

Diet throughout childhood and age at menarche in a contemporary cohort of British girls. Rogers IS, Northstone K, Dunger DB, Cooper AR, Ness AR, Emmett PM. Public Health Nutr. 2010 Jun 8:1-12. [Epub ahead of print]