

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## TANTE PICCOLE MERENDE ANTI OBESITÀ

Alcuni studi negli adulti hanno mostrato che un'alta frequenza di pasti e spuntini corrisponde a uno status ponderale più sano. Questo è vero anche nei bambini e negli adolescenti? Verificare questo punto è stato l'obiettivo dello studio, ovvero determinare che effetto ha la frequenza dei pasti sul peso corporeo di bambini e adolescenti.

In questa meta analisi sono state selezionate da Pubmed undici ricerche su questo tema, per un totale di 18.849 partecipanti di età compresa tra i 2 e i 19 anni. La classe con la maggiore frequenza di alimentazione, rispetto alla classe con frequenza più bassa, era associata con un beneficio dello status ponderale in bambini e adolescenti (odds ratio [OR] = 0.78) analizzati nel loro complesso. Tuttavia, nell'analisi di genere, si rilevava che l'effetto benefico rimaneva significativo nei ragazzi (OR = 0.76), ma non nelle ragazze (OR = 0.96).

Secondo gli autori, incoraggiare le scuole a organizzare frequenti (e piccole) merende potrebbe aiutare a combattere l'obesità infantile nel sesso maschile. Sono comunque necessarie sperimentazioni cliniche per verificare questa associazione inversa tra frequenza dei pasti e status ponderale, valutarne l'applicazione clinica e creare raccomandazioni pubbliche.

*Fonte: Eating Frequency and Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Meta-analysis. Kaisari P, Yannakoulia M, Panagiotakos DB. Pediatrics. 2013 May;131(5):958-67. doi: 10.1542/peds.2012-3241. Epub 2013 Apr 8.*