

Il cibo industriale può favorire disturbi del comportamento nei bambini

Il consumo di cibo industriale ultra-processato in età prescolare – prodotti ricchi di additivi, zuccheri e sale aggiunti e poveri di nutrienti, come bibite, merendine e snack – potrebbe essere collegato allo sviluppo di disturbi comportamentali ed emotivi nei bambini negli anni successivi. È quanto evidenzia uno studio condotto dall'Università di Toronto e pubblicato su JAMA Network Open.

La ricerca ha coinvolto 2.077 bambini di tre anni. I ricercatori hanno stimato la quota di alimenti ultra-processati nella loro dieta, calcolandone la percentuale sull'apporto energetico totale quotidiano. A cinque anni, gli stessi bambini sono stati valutati attraverso questionari standardizzati per individuare eventuali disturbi del comportamento e della sfera emotiva.

I risultati mostrano che ogni aumento del 10% dell'energia derivante da cibi ultra-processati a tre anni è associato a punteggi progressivamente più elevati nei questionari relativi ai disturbi internalizzanti, come ansia e problemi emotivi, e a quelli esternalizzanti, come impulsività e iperattività, a cinque anni. Secondo gli autori si tratta di un effetto statisticamente significativo a livello della popolazione pediatrica.

Al contrario, la sostituzione del 10% dell'energia proveniente da alimenti ultra-processati con cibi non processati o minimamente processati – come frutta, verdura e legumi – risulta associata a punteggi inferiori per quanto riguarda i disturbi comportamentali.

Gli autori concludono che promuovere una dieta basata su alimenti freschi fin dalla prima infanzia potrebbe sostenere uno sviluppo comportamentale più sano e avere potenziali benefici a lungo termine per la salute mentale.