IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Più frutta e verdura in gravidanza per far crescere meglio i bambini

Una dieta sana e bilanciata durante i periodi della gravidanza e dell'allattamento è in grado di condizionare le future scelte alimentari del bambino. Ad affermarlo sono due studi effettuati negli Stati Uniti e in Australia sul ruolo dell'alimentazione nel percorso di nascita e crescita degli infanti.

Secondo il primo, condotto presso il Monell Chemical Senses Centre di Philadelphia (Usa), mangiare più frutta e verdura durante il periodo di gestazione e nella successiva fase dell'allattamento ridurrebbe il rischio che il bambino diventi obeso durante la fase di crescita. Questo perché – dicono gli autori- i bambini sarebbero in grado di conoscere il sapore del cibo già nel grembo materno e, una volta giunti al momento dello svezzamento, sanno già quali sono i cibi che possono mangiare potendoli riconoscere dal sapore.

Pertanto, se sono stati abituati ai sapori della frutta e della verdura, sarà più difficile che li scartino a vantaggio di altri alimenti magari meno sani. Lo studio, condotto su un campione di 46 bambini di età compresa tra i 6 mesi e 1 anno, si è focalizzato sul regime alimentare seguito dalla madri in tre diverse fasi: la gravidanza; i primi tre mesi dopo il parto e il periodo di allattamento al seno.

I risultati hanno mostrato come ad esempio le donne che consumavano frequentemente succo di carota durante la gravidanza o l'allattamento avessero figli molto più propensi a mangiare cereali al gusto di carota rispetto agli altri. E questo fattore –secondo i ricercatori- potrebbe spiegare perché alcuni bambini fanno più fatica di altri a mangiare frutta e verdura.

Un altro studio, condotto questa volta dai ricercatori del Centro di ricerca FoodPlus presso l'Università di Adelaide (Australia) e pubblicato sulla rivista The Faseb Journal, ha evidenziato che, se durante la fase della gravidanza la futura mamma si alimenta abitualmente con cibo spazzatura, si innesta un processo cerebrale che va ad influire sulla tolleranza agli oppioidi nel nascituro.

Questo si traduce in una minore sensibilità dei bambini agli oppioidi rilasciati durante il consumo di alimenti ricchi di zuccheri e grassi, con la conseguenza che il bambino sentirà il bisogno di mangiarne di più, creando una vera e propria forma di dipendenza con il rischio di diventare obeso o di rimanere vittima di altre patologie legate al sovrappeso.

Inoltre, un'altra ricerca america dimostra l'importanza di un corretto approccio alla sana alimentazione da parte dei genitori a tavola. Una ricerca sull'obesità della Washington State University (Usa) ha infatti evidenziato come i bambini tendano ad imitare il comportamento alimentare di mamma e papà. Lo studio, pubblicato sulla rivista Appetite, ha visto coinvolti 222 bambini afro-americani in età prescolare e appartenenti a famiglie delle fasce economiche più deboli.

I ricercatori hanno scoperto che le madri che continuavano a mangiare nonostante fossero già

tendenza a mangiare di più. Gli studi dimostrerebbero quindi come l’adozione di una corretta alimentazione a base di frutta e verdura, ma anche di una buona educazione a tavola, sia fondamentale per la sana crescita dei bambini.