

Bambini in sovrappeso a rischio malattie fin dalla tenera età

I bambini in forte sovrappeso iniziano a soffrire di disturbi cardiovascolari fin dall'età prescolare. Questo è il risultato allarmante di uno studio condotto in Olanda dalla VU University Medical Centre di Amsterdam e pubblicato sulla rivista online Archives of Disease in Childhood.

I ricercatori olandesi nell'analizzare i dati di 307 bambini forniti dalla Dutch Paediatric Surveillance Unit tra il 2005 e il 2007 avrebbero riscontrato nei bambini in forte sovrappeso, tutti di età compresa tra i 2 e i 12 anni, alcune patologie considerate normalmente tipiche degli adulti. Nel 62% dei casi – sostengono i ricercatori- i bambini in forte sovrappeso presentavano già uno o più rischi di patologie cardiovascolari: più della metà infatti soffriva di pressione alta, ma sono stati riscontrati anche numerosi casi di colesterolo alto e di glucosio elevato nel sangue, una condizione che può portare alla formazione del diabete di tipo 2.

Anche un altro studio dell'University of Adelaide dimostrerebbe come per i bambini una sana alimentazione fin dai primi anni di vita possa fare la differenza e scongiurare pericoli durante la crescita. La ricerca, diretta dalla dottoressa Lisa Smithers avrebbe evidenziato come il quoziente intellettivo fatto registrare dai bambini che vengono nutriti con cibo sano sia più alto rispetto a quelli che consumano cibo spazzatura.

Lo studio ha coinvolto oltre 7000 bambini dei quali sono state analizzate le abitudini alimentari a 6 mesi, a 15 mesi e a 2 anni, misurando poi a 8 anni il quoziente intellettivo. I risultati hanno mostrato come i bambini allattati al seno a sei mesi e che successivamente, dopo lo svezzamento a 15 e 24 mesi consumavano regolarmente frutta, verdura, cereali legumi e formaggi avevano un quoziente intellettivo di circa due punti di media maggiore rispetto agli altri. Per contro, quei bambini che regolarmente consumavano snack, patatine, biscotti e bevande zuccherate nei primi due anni vita hanno fatto registrare un quoziente intellettivo inferiore di due punti di media.

Lo studio americano non farebbe che confermare i risultati di una precedente ricerca effettuata presso l'Università di Bristol in Gran Bretagna. Anche in questo caso gli studiosi hanno preso in esame i dati di 3.966 bambini di 3,4,7 e 8 anni suddividendoli in tre gruppi: il primo consumava regolarmente cibo spazzatura, il secondo gruppo si nutriva prevalentemente con carne, verdure e patate, il terzo invece adottava un regime dietetico a base di frutta, verdura e pesce. Alla fine del test i risultati hanno evidenziato il legame esistente tra quoziente di intelligenza e alimentazione.

In particolare, i bambini del primo gruppo che consumavano regolarmente cibo spazzatura hanno fatto registrare un quoziente intellettivo inferiore agli altri. Un risultato che veniva confermato anche dopo aver eliminato quei fattori che potevano influire sul risultato, come ad esempio il grado di istruzione della madre o le possibilità economiche della famiglia.

Secondo i ricercatori quindi, una sana alimentazione fin dai primi anni di vita è fondamentale

salutari potrebbe infatti determinare uno sviluppo interiore difficilmente modificabile durante la crescita con il rischio di contrarre pericolose patologie una volta raggiunta l'età adulta.