Appello alle mamme: ridurre gli zuccheri nell’alimentazione dei bambini

APPELLO A TUTTE LE MAMME! Riducete gli zuccheri nella alimentazione dei vostri bambini e bambine, almeno nei primi anni di vita!
Nel 1953, nel Regno Unito terminò il razionamento di zucchero e dolci, portando a un drastico aumento del consumo di zuccheri. Un recente studio pubblicato su Science ha esaminato gli effetti di questo cambiamento sulle generazioni successive, dimostrando come un’alimentazione zuccherata nei primi anni di vita possa compromettere la salute a lungo termine. I ricercatori, combinando dati di consumo alimentare e registri medici, hanno rilevato che coloro che sono stati concepiti o nati dopo la fine del razionamento mostrano tassi più elevati di diabete di tipo 2 e ipertensione rispetto a quelli nati durante il periodo di restrizione.

Il professor Edward Gregg, epidemiologo, sottolinea la rilevanza di questo “esperimento naturale” che ha permesso di osservare come l’aumento di zucchero nell’infanzia influenzi i rischi per la salute. Secondo Tadeja Gracner, economista e autrice dello studio, l’esposizione precoce allo zucchero può incidere sullo sviluppo fetale, aumentando la predisposizione

a malattie metaboliche. Lo studio mostra anche una correlazione dose-risposta: più giorni di vita trascorsi sotto il razionamento corrispondono a un rischio minore di malattie croniche in età adulta.

Questi risultati potrebbero portare a politiche di salute pubblica che limitino il consumo di zucchero, sensibilizzando e sostenendo i genitori, dato che attenersi alle linee guida è sempre più difficile in un contesto alimentare ricco di zuccheri aggiunti.

Offord, Catherine. “Britain’s postwar sugar craze confirms harms of sweet diets in early life: End of sugar rationing boosted diabetes, hypertension rates years later.” Science, 31 October 2024, 2:00 PM ET.

Giovanni Ghirga
Pediatra