

Consumo frutta,verdura da giovani decisivo per salute futura

Bisogna iniziare a mangiar bene da subito, cruciali primi 3 anni

05 novembre, 19:33

G+ 0

Tweet

Consiglia 41

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci ()



1 di 1



Consumo frutta,verdura da giovani decisivo per salute futura

La frutta e verdura consumata da giovani può avere ricadute positive importanti a lungo termine, "assicurando" una migliore salute cardiovascolare in età adulta.

La frutta e verdura consumata da giovani può avere ricadute positive importanti a lungo termine, "assicurando" una migliore salute cardiovascolare in età adulta.

E' quanto suggerisce una ricerca condotta presso il Minneapolis Heart Institute e pubblicata sulla rivista *Circulation*, secondo cui, quindi, mangiare sano da giovani è più determinante e decisivo per la salute di una persona che non adottare una dieta sana quando si è già divenuti adulti.

Questo studio, commenta Giovanni Corsello, presidente della Società Italiana di Pediatria (SIP) conferma i benefici sulla salute futura di una sana alimentazione adottata per tempo. È fondamentale, però, adottarla sin da piccoli, anzi "cruciali sono i primi tre anni di vita - spiega - perché è proprio in questi anni che nel corpo di un bambino si innesca la 'programmazione enzimatica e metabolica", che poi resterà tale per tutta la vita, in certi casi predisponendoci a malattie come obesità e diabete. È come dire che se si mangia male in questi primi anni, ne pagheremo le conseguenze per tutta la vita. Non a caso, rileva Corsello, "vediamo che l'80% degli adolescenti obesi restano obesi anche da adulti".

Diretto da Michael Miedema, lo studio evidenzia una correlazione tra elevato consumo di frutta e verdura da giovani e rischio ridotto (del 26% mediamente) di presentare depositi di calcio sulle pareti delle arterie 20 anni dopo, che sono a loro volta associati al rischio di infarto.

Bisogna mangiare sano da subito, sostiene Miedema, quello che si mangia da giovani può avere ricadute più profonde sulla salute futura di quel che si mangia da adulti.

È importante iniziare subito, ribadisce Corsello, adottando una strategia nutrizionale unica valida per tutta la famiglia e offrendo al bambino sin da piccolo - dallo svezzamento in poi - frutta e verdura in ognuno dei pasti che fa durante il giorno, insistendo, anche, se necessario per abituarlo a una dieta sana.