



Consumo di bevande dolci e obesità nell'infanzia

Data 26 febbraio 2001
Categoria metabolismo

Tra il 1980 e il 1994 negli USA la prevalenza dell'obesità nei ragazzi è aumentata del 100%. Stime nazionali recenti indicano che il 24% e l'11% dei ragazzi si trovano rispettivamente sopra l'85° e il 95° percentile del BMI (Body Mass Index = Indice di Massa Corporea) di riferimento per età e sesso. Tra i vari fattori ambientali e sociali che potrebbero contribuire all'aumentata prevalenza dell'obesità, il consumo delle bevande dolci è stato poco indagato. Negli ultimi 50 anni il consumo di bevande dolci è aumentato del 500%. La metà degli americani e la maggioranza degli adolescenti (65% delle ragazze e 74% dei ragazzi) consuma bevande dolci; queste rappresentano la principale sorgente di zuccheri della dieta, ammontando in media a 36.2 g di zucchero al giorno per le ragazze e a 57.7 g per i ragazzi.

Metodi. Sono stati arruolati 548 ragazzi di etnie diverse, età media 11.7 anni, provenienti da scuole pubbliche nell'area metropolitana di Boston, Massachusetts, che sono stati studiati prospetticamente per 19 mesi. È stato valutato il consumo di bevande zuccherate iniziale e le sue variazioni nel tempo, in associazione con le variazioni del peso corporeo.

Risultati. Dopo aggiustamento per variabili antropometriche, demografiche, dietetiche e di stile di vita, sia il BMI che la frequenza dell'obesità aumentavano in rapporto al consumo di bevande dolci: per ogni bicchiere di bevanda zuccherata il BMI aumentava di 0.24 kg/m² (IC 95% = 0.10 - 0.39; P = 0.03), l'odds ratio per la frequenza dell'obesità era di 1.60 (IC 95% = 1.14 - 2.24; P = 0.02).

Interpretazione. Il consumo di bevande zuccherate nei ragazzi è una variabile indipendente associata con l'obesità.

A.S.: Lancet, 17 febbraio 2001