

L'OMS chiede di vietare lo zucchero ai bambini fino ai 2 anni d'età

Zucchero vietato ai bambini fino ai 2 anni, ridotto anche dopo. Queste [le raccomandazioni pubblicate](#) dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già dal 2015, che torna a lanciare l'allarme: se volete che vostro figlio cresca in salute non date zucchero prima dei 2 anni. E anche dopo, fino ai 18 anni, l'apporto di zucchero dovrebbe essere limitato a soli 25 grammi al giorno. Se pensiamo però che in commercio esistono dei lecca lecca che hanno ben 65 grammi di zuccheri al loro interno, c'è da chiedersi come mai all'industria alimentare non vengano dati dei limiti più stringenti di quelli attuali per la produzione degli alimenti tipici per i bambini. L'Organizzazione Mondiale della Sanità rilancia [una ricerca](#) pubblicata dall'*American Heart Association*, **l'associazione dei medici cardiologi americani**, che è riuscita a dimostrare come far mangiare dei cibi zuccherati ai neonati possa comportare una serie di ripercussioni, anche gravi, sul lungo periodo.

Pertanto, dare ai bambini alimenti come lo zucchero filato è un gesto completamente errato che **arrecava danno alla salute di nostro figlio**, come anche dargli merendine confezionate in quanto sono tutte molto (troppo) ricche di zucchero. Idem per lecca lecca, caramelle, dolciumi vari, succhi di frutta con lo zucchero aggiunto, frappè, Happy Meal, yogurt zuccherati e molto altro.

I 5 errori più comuni dei genitori sui bambini

L'OMS chiede di vietare lo zucchero ai bambini fino ai 2 anni d'età



Ecco le 5 “dolci debolezze” più comuni delle mamme italiane:

1. Concedere **un dolce come premio** per il comportamento corretto, abitudine più comune nelle famiglie italiane, radicata nella nostra tradizione. Un comportamento tutt'altro che educativo.
2. Adattare la dieta del bambino a quella della famiglia **dopo il primo anno di età**.
3. **Aggiungere lo zucchero** come soluzione per accentuare il sapore di alimenti che, secondo il proprio gusto adulto, si pensa non siano apprezzati dal bambino.
4. **Sottovalutare** l'impatto della nutrizione sul benessere futuro dei figli.
5. **Leggere poco attentamente le etichette**. È importante scegliere i prodotti specifici per la prima infanzia, facendo molta attenzione al contenuto di zuccheri riportato in etichetta.

Attenzione anche alle tisane per neonati, quelle al finocchietto per esempio, che contengono oltre il 95% di zucchero, e ai prodotti per la colazione solubili al cacao, che solitamente si

L'OMS chiede di vietare lo zucchero ai bambini fino ai 2 anni d'età

compongono di **oltre il 70% di zucchero aggiunto**. Ritorniamo ad educare i bambini al gusto dolce naturale degli alimenti come la frutta, le spremute, il cocco, i datteri, i biscotti fatti in casa senza zucchero o con poco zucchero, il miele.

Pediatri americani: fino ai 5 anni i bambini devono bere solo acqua e latte



Per i primi cinque anni di vita i bambini devono bere acqua e latte. Pochissimo succo di frutta al 100% e solo dopo il primo anno di età. Queste le nuove linee guida stilate da un panel di esperti americani che puntano a **sensibilizzare i genitori su diabete e obesità**, le odierne grandi patologie dei Paesi sviluppati. Bevande diverse da latte e acqua sono ricchissime di zuccheri aggiunti e di calorie e rappresentano una trappola per la salute, [mettono in guardia](#) i pediatri dell'American Academy of Pediatrics, i nutrizionisti dell'Academy of Nutrition and Dietetics, i cardiologi dell'American Heart Association, e i dentisti dell'American Academy of Pediatric Dentistry.

L'OMS chiede di vietare lo zucchero ai bambini fino ai 2 anni d'età

“Per i primi 6 mesi di vita - spiegano i dottori - i neonati devono bere **solo latte materno o in formula**. A sei mesi si può introdurre l'acqua. I bambini che prendono latte artificiale possono passare a quello di mucca al compimento di un anno di età.”

Al di sotto dei 5 anni, ai bimbi **non vanno date bibite zuccherate**, né con il saccarosio né con i dolcificanti; niente latte al cioccolato o aromatizzato, né bibite contenenti teina e caffeina. Da evitare anche le bevande vegetali come latte di soia, mandorle o riso. Infine, no ai succhi di frutta confezionati in pratici brik, in bottiglie simil biberon o da spremere.

Anche i succhi di frutta sono da abolire

L'unica concessione è un succo col 100% di frutta, bevuto saltuariamente. “I bambini non hanno bisogno di succo ed è **più salutare mangiare direttamente frutta**”, ha sottolineato il gruppo di esperti. Un consumo eccessivo di succhi, infatti, porta a carie dentale e aumento di peso ed è collegato a una cattiva alimentazione generale.

Le raccomandazioni del panel vogliono essere una sorta di guida per la rieducazione alimentare in un Paese in cui il **19% dei bambini è obeso** col rischio di sviluppare malattie croniche. “Quasi la metà dei bimbi tra i 2 e i 5 anni bevono bibite zuccherate ogni giorno” [ha dichiarato](#) al *New York Times* Megan Lott, vice direttore dell'Healthy Eating Research. Circa un terzo dei bambini e degli adolescenti negli Stati Uniti è in sovrappeso o obeso, condizioni che **umentano il rischio** di sviluppare malattie croniche, come ipertensione, colesterolo alto, apnea notturna, diabete di tipo 2, malattie cardiache, ictus e alcuni tumori.

La situazione in Italia

In Italia va meglio ma c'è poco da esultare. Secondo [uno](#) studio condotto dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e pubblicato sulla rivista scientifica *JAMA Pediatrics*, **il 10% dei bambini tra i 2 e i 6 anni è in sovrappeso o obeso**. La ricerca ha coinvolto più di 5.700 bambini tra i 2 e i 6 anni di età, tutti visitati da pediatri della FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) tra il 2011 e il 2012. Di questi bambini, circa 600 (il 10%, appunto) ha sviluppato sovrappeso o obesità nell'ultimo anno e - su 219 bambini - i ricercatori hanno potuto effettuare dettagliate analisi del sangue. Dei 219 piccoli presi in esame, **quasi il 40% ha avuto almeno una anomalia del metabolismo** come pressione alta, colesterolo alto, glicemia elevata o bassi livelli di colesterolo “buono”.

Nello specifico nel 35% è stata rilevata insulino-resistenza; nel 39% almeno una complicanza metabolica; nel 6% una condizione di pre-diabete; per il 25% alti valori di

L'OMS chiede di vietare lo zucchero ai bambini fino ai 2 anni d'età

colesterolo e nel 13% ipertensione. Circa un terzo dei bambini ha avuto steatosi epatica non alcolica o un accumulo di depositi di grasso nel fegato. Valori che, in studi sugli adulti, sono stati collegati a un **aumento del rischio di malattie cardiache e diabete**. Lo studio ha rilevato che questi bambini hanno anche un indice di massa corporea più elevato (BMI) rispetto ai bambini obesi ma che non presentano anomalie metaboliche.

“I risultati evidenziano che il rischio di alterazioni metaboliche legate all'obesità comincia a manifestarsi presto nella storia naturale dell'aumento di peso. Vorremmo far comprendere ai genitori di questi piccoli pazienti che ci troviamo già di fronte a una patologia ed è **necessario intervenire**. “È necessario intervenire con una dieta sana e con l'esercizio fisico per permettere a questo quadro patologico di rientrare. Farlo ora significa far rientrare il quadro patologico al 100%, lasciare invece il bambino a se stesso probabilmente vuol dire **farne un malato cronico da adulto**” spiega la dottoressa Melania Manco, ricercatrice di Malattie Multifattoriali e Fenotipi Complessi del Bambino Gesù.

[di Gianpaolo Usai]