

Alimenti per bambini preparati dall'industria o ricette per cibi da cucinare in casa: uno studio trasversale

Carstairs SA, Craig LC, Marais D, et al.

A comparison of preprepared commercial infant feeding meals with home-cooked recipes

Arch Dis Child 2016;101:1037-1042

Metodo

Obiettivo (con tipo studio)

Studio trasversale con l'obiettivo di confrontare costi, contenuti nutritivi e varietà di alimenti tra preparazioni commerciali e ricette pubblicate di cibi da cucinare in casa per la prima infanzia e di confrontare i contenuti nutrizionali delle diverse preparazioni con le raccomandazioni specifiche per età.

Popolazione

278 cibi salati commerciali dal mercato britannico indicati espressamente per bambini <5 anni (esclusi snacks e cibi per la colazione). 408 ricette per i pasti principali estratte da 20 libri best seller, selezionati su Amazon.uk e da librerie locali.

Outcome/Esiti

Costi e contenuti nutrizionali per 100gr e varietà per piatto nei cibi commerciali e nelle ricette di cibo domestico.

Tempo

Maggio- luglio 2015.

Risultati principali

I prodotti commerciali forniscono maggiore varietà di verdure per pasto (mediana 3.0; $r=-0.33$) rispetto alle ricette domestiche (2.0). I pasti preparati in casa sulla base delle ricette selezionate forniscono 26% in più di calorie e 44% in più di proteine e grassi totali rispetto ai prodotti commerciali ($r=-0.40$, -0.31 , -0.40 rispettivamente), e costano meno (0.33£/100gr e 0.68£/100gr rispettivamente). La maggioranza dei prodotti commerciali (65%) rispetta le raccomandazioni caloriche contro il 36.6% dei pranzi fatti in casa. Il 28.5% dei prodotti commerciali non raggiunge il livello richiesto da queste raccomandazioni, contro il 13.2% dei pranzi fatti in casa. Il 50% delle ricette domestiche eccede il range massimo delle raccomandazioni caloriche.

Conclusioni

La maggioranza delle preparazioni alimentari industriali fornisce un pasto energetico con maggior varietà di vegetali per piatto rispetto alle ricette domestiche. I piatti preparati secondo le ricette proposte dai libri forniscono un'opzione più economica, ma la maggior parte di queste ricette supera le raccomandazioni

per apporto di calorie e grassi.

Altri studi sull'argomento

Uno studio di corte in Germania (DONALD cohort) ha valutato un diario alimentare dall'infanzia fino all'età di 7 anni. I bambini che consumavano un'elevata percentuale di cibi industriali presentavano un minor consumo di vegetali nella prima infanzia e, nei maschi, una riduzione del consumo di frutta e verdura, in età prescolare e scolare [1]. Una più recente analisi di questa coorte ha rilevato una associazione tra il consumo di zuccheri aggiunti nella prima infanzia e l'abitudine a consumare cibi zuccherati in età prescolare e scolare. Pertanto, l'offerta di alimenti preparati in casa, senza l'aggiunta di zuccheri oppure l'utilizzo oculato di alimenti industriali non contenenti zucchero, potrebbe essere una strategia efficace di alimentazione nella prima infanzia per ridurre l'intake di zucchero nei bambini in età prescolare e scolare [2]. Uno studio britannico ha analizzato i cibi industriali dedicati all'infanzia rilevando una consistenza (texture) ideale per l'utilizzo del cucchiaino e una densità energetica inferiore ai cibi preparati in casa, ma un contenuto energetico e di ferro inferiore al latte materno. Per questo motivo gli autori hanno concluso che questi alimenti sono inadeguati per l'inizio dell'alimentazione complementare [3]. Inoltre la differente consistenza dei cibi, possibile attraverso lo schiacciamento, la frantumazione o la fine triturazione degli alimenti nelle preparazioni casalinghe, rende più complessa la percezione della texture, esperienza utile per l'accettazione dei diversi cibi. I cibi industriali invece presentano una texture uniforme e un sapore prevalentemente dolce, a causa della preferenza di verdure come la carota. Le più recenti linee guida ESPGHAN sull'alimentazione complementare indicano che le preparazioni domestiche degli alimenti, se ben preparate e senza sale e zuccheri aggiunti, possono avere una ampia varietà di texture e di sapori, soprattutto amari, e una più elevata densità energetica, fattori ideali per la nutrizione, oltre a rappresentare un'opportunità per apprendere ed apprezzare cibi di elevato valore nutritivo [4].

Che cosa aggiunge questo studio

In questo studio sembra che i cibi commerciali per l'infanzia siano più adeguati dei cibi preparati in casa in UK in relazione al rispetto delle raccomandazioni caloriche.

Commento

Validità interna

Disegno dello studio: la selezione delle ricette e dei prodotti alimentari dedicati all'infanzia è fatta con accuratezza. Sono adeguati i confronti dei costi economici e la comparazione nutrizionale tra i diversi prodotti. Manca la valutazione dei micronutrienti, soprattutto riferita al contenuto di ferro, oligoelemento importante per l'alimentazione nel primo anno di vita. Manca la rilevazione del consumo di eventuali snacks, che sono spesso ad alto contenuto di grassi e di zuccheri. Il campione di popolazione esaminato è piuttosto piccolo.

Esiti: essendo uno studio trasversale non descrive esiti.

Conflitto di interesse: gli AA. dichiarano di non avere conflitti di interesse. Lo studio è stato commissionato da: Seafish Authority and Interface Food and Drink Scotland, Scottish Government's Rural and Environment Science and Analytical Services (RESAS) division (LCAC grant).

Trasferibilità

Popolazione studiata: il contesto dello studio è diverso dalla nostra realtà, dove la cultura e le abitudini alimentari hanno altre caratteristiche.

Tipo di intervento: questo studio si basa su analisi di ricette, non su un diario alimentare, che sarebbe più vicino alla realtà; pertanto, la validità ecologica di questo studio è limitata. Infatti confronta prodotti commerciali con ricette di libri di cucina, ma non riporta la frequenza con cui vengono utilizzati nelle famiglie, nè la possibilità di variazione o di modifica degli ingredienti della ricetta da parte della famiglia, soprattutto per quanto riguarda la scelta dei grassi. I cibi analizzati inoltre identificano un tipo di dieta piuttosto diversa dalla nostra, prevalentemente a base di pollo e di salmone. Plausibilmente in Italia la varietà di alimenti è superiore e la tipologia è differente. Anche l'analisi della maggiore varietà di verdure dei prodotti del commercio nel singolo pasto non indica il quantitativo di ciascuna verdura utilizzata. Infine c'è da considerare che sarebbe utile che il bambino impari a riconoscere e apprezzare il sapore di ogni singola verdura, evitando in tal modo la standardizzazione dell'esperienza degustativa, tipica del modello della alimentazione industriale, che potrebbe favorire una riduzione della varietà dei menù accettati dal bambino (neofobia).

1. Foterek K, Hilbig A, Alexy U. Associations between commercial complementary food consumption and fruit and vegetable intake in children. Results of the DONALD study. *Appetite* 2015;85:84-90

2. Foterek K, Buyken AE, Bolzenius K, et al. Commercial complementary food consumption is prospectively associated with added sugar intake in childhood. *Br J Nutr*. 2016;115:2067-74

3. García AL, Raza S, Parrett A, et al. Nutritional content of infant commercial weaning foods in the UK. *Arch Dis Child*. 2013;98(10):793-7

4. Fewtrell MI, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2017;64(1):119-132

Scheda redatta dal gruppo di lettura di Verona:

Paolo Brutti, Paolo Fortunati, Donatella Merlin, Federica Carraro, Claudio Chiamenti, Franco Raimo, Mara Tommasi.