

Abitudini alimentari e stili di vita corretti: cominciare da bambini per vivere meglio da adulti

Lo stato di salute in età adulta è fortemente influenzato dalle scelte nutrizionali e dagli stili di vita adottati durante l'infanzia.

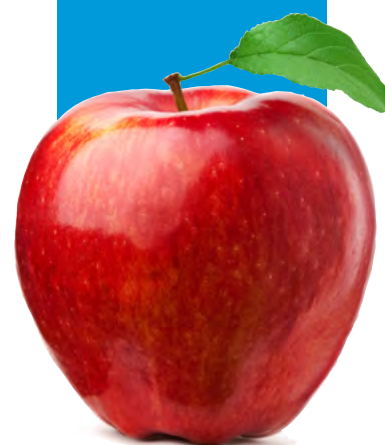
È scientificamente dimostrato che le buone abitudini alimentari debbano essere trasmesse fin dall'infanzia. Tuttavia, si deve prendere ancora atto che, nonostante le numerose campagne di sensibilizzazione sull'importanza di una buona alimentazione fin da piccoli, il numero di bambini in sovrappeso o obesi ha raggiunto livelli preoccupanti. Nel Regno Unito, in particolare, si conta più di 1/3 dei bambini in questa situazione e dunque a rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari in giovane età. Risulta quindi fondamentale, per tutti coloro che si occupano di nutrizione, identificare i bambini a rischio e intervenire precocemente con cambiamenti nutrizionali e di stile di vita. Con questo obiettivo è stato istituito un **panel study**, chiamato **Early Bird**, portato avanti dalla *Plymouth University Peninsula Schools of Medicine and Dentistry* e finanziato da un gruppo di enti di beneficenza e di aziende, tra cui Nestlé. Iniziato nel 2000, sta entrando ora nella sua fase finale di analisi.

Editoriale

Era il 1867 quando il fondatore di Nestlé, il farmacista Henri Nestlé, lanciava a Vevey, Svizzera, la sua *farine lactée*, un alimento rivoluzionario per neonati. 150 anni dopo, l'alimentazione per i bambini è rimasta sempre parte centrale dell'azienda, come oggi dimostra il rinnovato impegno del nuovo programma internazionale "**Nestlé for Healthier Kids**". A livello locale e internazionale, in particolare, Nestlé punta a migliorare ulteriormente prodotti alimentari e bevande per bambini aggiungendo nei propri prodotti, entro il 2020, almeno 750 milioni di porzioni (80g) di vegetali e almeno 300 milioni di porzioni (16g) di cereali ricchi di fibre, legumi secchi, noci e semi; riducendo ulteriormente gli zuccheri del 5% e il sale del 10%; infine, completando l'impegno preso nel 2014 di ridurre del 10% i grassi saturi presenti

in tutti i prodotti che non incontrano le raccomandazioni dell'OMS.

Solo nel 2017, l'azienda ha lanciato più di 1000 nuovi prodotti per soddisfare le esigenze nutrizionali dei bambini. Nello stesso anno, ha fornito 174 miliardi di porzioni di cibi e bevande fortificati in 66 Paesi in cui le persone non hanno micronutrienti essenziali come ferro, iodio e vitamina A. "*In linea con il progetto "Nestlé for Healthier Kids" stiamo inoltre sviluppando una serie di iniziative volte ad educare e sensibilizzare comunità, genitori e bambini sull'importanza di una corretta porzionatura dei pasti e degli alimenti, in un mercato come l'Italia in cui la dieta mediterranea è già un ottimo alleato della nutrizione bilanciata*" ha commentato **Manuela Kron** – **Direttore Corporate Affairs Gruppo Nestlé Italia**.



Lo studio monitora, fin dalla tenera età e nel corso del tempo, un campione di circa 300 bambini in buona salute nella città di Plymouth nel Regno Unito per meglio comprendere come i loro stili di vita e comportamenti alimentari possano influenzare il metabolismo durante la crescita e per identificare i biomarcatori rilevanti per il metabolismo e la nutrizione nell'infanzia.

"La nostra ricerca mostra che, monitorando i bambini durante le fasi cruciali del loro sviluppo, possiamo identificare con precisione quelli a rischio di sviluppare disturbi metabolici, capire meglio come si sviluppano queste malattie e, eventualmente, intervenire nutrizionalmente per prevenire l'insorgenza di queste condizioni. Ogni bambino è unico in termini di personalità e necessità quotidiane, così come ogni bambino cresce e si sviluppa in modo diverso con specifiche esigenze metaboliche in ogni fase della sua infanzia. Queste differenze, tuttavia, non sono ancora ben comprese. Solo comprendendo queste diverse esigenze e sfide possiamo aiutare i bambini a condurre una vita più sana" - ha dichiarato **François-Pierre Martin**, ricercatore del **Nestlé Institute of Health and Science (NIHS)** che ha guidato il team Nestlé coinvolto nella ricerca. Lo studio fornisce un unico schema per esplorare la biologia dei bambini in crescita, per individuare come i disturbi metabolici si sviluppano nell'infanzia e le loro dirette conseguenze sulla salute in età adulta. *"La nostra ricerca, in particolare, sta dando un contributo importante alla comprensione di come fornire la giusta nutrizione in ogni fase dell'infanzia e ci aiuterà anche a sviluppare soluzioni nutrizionali più personalizzate per i bambini con condizioni metaboliche. Queste soluzioni sono spesso il modo migliore per ottimizzare la crescita sana"* - ha commentato **François-Pierre Martin**.

Il supporto a questa ricerca è coerente al programma **"Nestlé for Healthier Kids"**, annunciato lo scorso 15 maggio a livello mondiale, che si pone l'obiettivo di aiutare 50 milioni di bambini a vivere in modo più sano entro il 2030.

Per approfondire e seguire le successive fasi di Early Bird study:
<https://www.nature.com/articles/s41598-017-19059-2>
<http://www.earlybirddiabetes.org/findings/>