A mangiare si impara da piccoli

Autore: Maria Lauria

Fonte: Città Nuova

Intervenire sull'alimentazione degli adolescenti ha effetti a lungo termine molto importanti.

Quando si è giovani, anzi ragazzi, risulta un po' difficile pensare agli anni della maturità, a come sarà la nostra salute una volta superati i famosi "anta". Eppure bisognerebbe farlo. Uno studio pubblicato sul [Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism](#) ha dimostrato infatti che, intervenire sull'alimentazione degli adolescenti per insegnare loro a ridurre i grassi e mangiare più cibi ricchi di fibre, ha effetti a lungo termine molto importanti. Chi inizia presto a nutrirsi correttamente, una volta cresciuto, si ritrova infatti con la pressione e la glicemia più basse rispetto a chi, nei primi anni di vita, ha una dieta non adeguata.

La ricerca, condotta presso il Fox Chase Cancer Center di Philadelphia, ha analizzato 230 donne, dai 25 ai 29 anni, che nove anni prima, fra i 14 e i 20 anni, avevano partecipato al "Dietary Intervention Study in Children", una sperimentazione per la quale si era cercato di limitare l'apporto di grassi al di sotto del 28 per cento delle calorie quotidiane, aumentando al contempo il consumo di fibre da frutta e verdura. Si è visto in queste persone un significativo abbassamento dei valori della glicemia e della pressione sanguigna, rispetto ad altre persone che non avevano seguito un simile programma nutrizionale in giovane età. Naturalmente, perché gli effetti della dieta siano duraturi bisogna perseverare nel tempo, ma i nutrizionisti sono concordi nel pensare che se certe abitudini alimentari si acquisiscono da piccoli, diventa più facile mantenerle col passare degli anni.