

Succhi di frutta: buoni perché dolci...

Dott.ssa Carla Bernardini

Ospedale Pediatrico "A. Meyer" di Firenze - Servizio Nutrizionale

Abstract dal 58° Congresso Nazionale SIP

I consumi dei succhi di frutta sono in netta ascesa, la loro penetrazione nell'ambito familiare è stimata intorno all'80% ed i consumatori sono in massima parte bambini ed adolescenti. Ciò è favorito dalla presenza versatile di succhi 100%, nettari e bevande ed ancor più dalle recenti generazioni di succhi di frutta arricchiti con vitamine e fibre. Si punta sulla naturalità, sul gusto e sulla presunta equivalenza con la frutta fresca, rispetto alla quale sono molto più graditi.

Nella pratica pediatrica il succo di frutta può essere introdotto fin dall'epoca del svezzamento, ma devono essere ben chiarite le eventuali indicazioni o controindicazioni al suo uso.

Le risposte ad un questionario distribuito nel Poliambulatorio del nostro ospedale ai genitori di 380 bambini tra 6 mesi e 14 anni, ci hanno fornito questo quadro.

Tra 6 e 12 mesi molto spesso i succhi di frutta sostituiscono il latte della merenda e più tardi anche quello della colazione, oppure vengono usati a fine pasto come sostituto della frutta.

Nei più grandi sono l'inevitabile bevanda dello spuntino scolastico o accompagnano il tempo trascorso davanti al televisore e gli incontri con i coetanei. I gusti preferiti sono: pera, pesca ed albicocca. Solo per i bambini piccoli si fa attenzione alla ditta produttrice.

In 1/3 dei casi l'uso dei succhi di frutta è consigliato dai pediatri in occasione di diarree o come integrazione della dieta normale, per il resto la scelta dei genitori è dettata dall'uso comune, dal bisogno di fornire ai propri figli bevande "ricche di nutrienti", dalla credenza che questi possano essere un sostituto della frutta.

Nessuno conosce la differenza tra succo 100%, nettare e bevanda, anzi spesso la dizione "nettare" è associata all'idea di prodotto più ricco. **(perché allora non spieghiamo questa differenza ? Può essere utile anche ai medici!!)**

Nessuno è consapevole dell'alto valore calorico, dell'effetto cariogeno, della possibilità di flatulenza, dolori addominali e diarrea da malassorbimento di carboidrati e dei rischi infettivi derivanti dai succhi non pastorizzati.

D'altro canto abbiamo verificato clinicamente che l'abitudine ad assumere 2-3 succhi al dì comporta malnutrizione, specialmente nei bambini tra 2 e 5 anni, per mancato introito di altri nutrienti (per lo più latte e cibi solidi) con ovvia conseguenza di squilibri nutrizionali e disuso del masticare. Nei più grandi, è una delle concause più importanti di obesità poiché i succhi rappresentano un surplus calorico e basta proibirne l'uso per notare come effetto benefico un'immediata e spesso gratificante perdita di peso.

A conclusione del nostro studio, riteniamo di poter affermare che è necessario che quanti si interessano di promozione della salute e di educazione alimentare organizzino programmi di informazione sulle reali caratteristiche e sugli aspetti positivi, ma anche negativi, dell'uso dei succhi di frutta.