

Niente succhi di frutta nel primo anno di vita. Lo prevedono le nuove linee guida dei pediatri statunitensi. Meglio la frutta fresca

Beniamino Bonardi 5 giugno 2017



I bambini al di sotto dell'anno di età non dovrebbero consumare succhi di frutta

I succhi di frutta non offrono alcun beneficio nutrizionale ai bambini al di sotto di un anno di età e quindi non dovrebbero far parte della dieta. Lo afferma l'[American Academy of Pediatrics](#), che ha rivisto le linee guida datate 2001. Il testo precedente sconsigliava di dare succhi di frutta fino ai sei mesi di età, adesso questo intervallo è raddoppiato.

Per redigere le nuove linee guida, pubblicate su [Pediatrics](#), è stato preso in considerazione l'aumento dei tassi di obesità e le preoccupazioni per la salute dentale, basandosi sulle prove negli ultimi anni. *“I genitori possono pensare che i succhi di frutta siano salutari, ma non sono un buon sostituto della frutta fresca e servono solo a consumare più zucchero e calorie”*, afferma Melvin Heyman, coautore del documento. *“Piccole quantità vanno bene per i bambini più grandi, ma sono assolutamente non necessarie sotto l'anno di età”*. Secondo le nuove linee guida, nei primi sei mesi di vita il latte materno o quello artificiale sono sufficienti per l'alimentazione dei bambini. Tra i sei mesi e l'anno si può introdurre la frutta ma non in forma di succo. A partire da un anno si possono dare succhi, con il 100% di frutta, ma non più di 120 millilitri al giorno, che possono diventare 180 dai quattro anni e 240 dopo i sei.

Nel documento dell'Accademia dei pediatri americani si afferma che ai bambini piccoli non dovrebbero essere somministrati succhi di frutta in bottiglia o in altri contenitori che ne facilitano il consumo durante il giorno e mai prima di andare a dormire. Inoltre, i bambini dovrebbero essere incoraggiati a mangiare frutti interi ed essere istruiti sui benefici del frutto rispetto al succo; quest'ultimo infatti manca di fibra alimentare e può contribuire a un eccessivo aumento di peso. Il consumo di prodotti a base di succhi non pastorizzati dovrebbe essere fortemente scoraggiato per i bambini di tutte le età. Inoltre, ricordano i pediatri americani, il succo di frutta non è appropriato nel trattamento della disidratazione o nella gestione della diarrea.

(Fonte: [ilfattoalimentare.it](#))