

***Tanulmány az ultrafeldolgozott élelmiszereknek
a gyermekek elhízására gyakorolt hatásáról***

JAMA Pediatr Published online June 14, 2021.

doi:10.1001/jamapediatrics.2021.1573

Kulcsszavak: népegészségügy, gyermekegészségügy, elhízás, egészséges táplálkozás, ultrafeldolgozott élelmiszerek, Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort (ALSPAC), Nagy-Britannia

Forrás Internet-helye:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2780512> ;

<https://www.imperial.ac.uk/news/223573/urgent-action-needed-reduce-harm-ultra-processed/> ;

„Avon Longitudinal Study of Parents and Children“ (ALSPAC), University of Bristol: <http://www.bristol.ac.uk/alspac/>

Ultra-processed foods: what they are and how to identify them, Cambridge University Press: 12 February 2019:

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>

Kiara Chang PHD, Eszter Vamos PHD (Imperial College London) és mt. tanulmánya szerint minél több ultrafeldolgozott élelmiszert fogyasztanak a gyermekek a szupermarketekben, annál nagyobb a valószínűsége, hogy fiatal felnőtt korukra elhíznak. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek összetevői a magasan iparosított mezőgazdaságból és állattartásból származnak, amelyek maximális haszonra törekednek. Általában gyorsan emészthetők, magas kalóriatartalommal rendelkeznek. Ezekre a gyermekek különösen fogékonyak. Arányuk az Egyesült Államokban és Nagy-Britanniában a gyermekek táplálkozásában 65,4%-ról 66,2%-ra növekedett.

Az „Avon Longitudinal Study of Parents and Children“ (ALSPAC) résztvevői körében az ultrafeldolgozott élelmiszerek aránya még alacsony volt. Ez a tanulmány az 1990-es évek vége óta követi egy gyermekekből álló kohorsz fejlődését. Az anyák a gyermek hétéves korában három napig rögzítették gyermekük táplálkozását. A vizsgálat szerint az ultrafeldolgozott élelmiszerek aránya az alsó kvintilisenél 23,2%, a felső kvintilisenél 67,8% volt. A kutatók 24 éves életkorig összefüggésbe hozták az ultrafeldolgozott élelmiszerek arányát a testsúllyal. Kiderült, hogy a gyermekek táplálkozása már hét éves koruktól előrejelzi testsúlyuk későbbi alakulását.

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek fokozott bevitele az elhízás egyik legfontosabb oka a gyermekek és felnőttek körében. A brit statisztikai hatóság szerint a 10-11 éves gyermekek 14,1%-a túlsúlyos, további 21,0%-a elhízott.