

YOGURT: UN ALIMENTO ADATTO ANCHE PER I BAMBINI

I risultati di alcuni studi scientifici

YOGURT E QUALITÀ DELLA DIETA

Lo yogurt può contribuire a migliorare la qualità della dieta in età evolutiva.¹

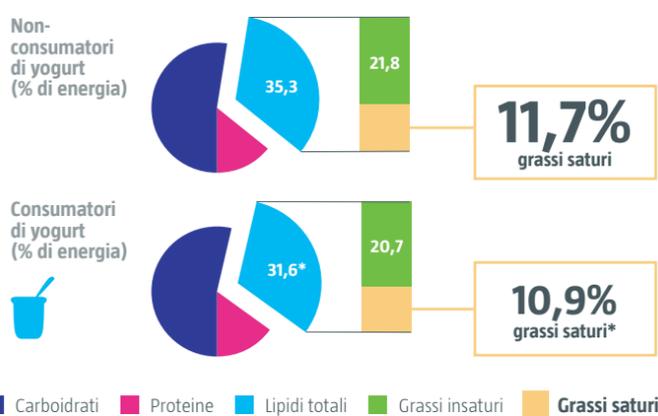
5.124 americani (2-18 anni)¹

HEI
(Indice di una sana alimentazione)



I consumatori di yogurt assumono meno grassi saturi, rispetto ai non-consumatori.²

Risultati ottenuti in 3.786 bambini americani (8-18 anni), che hanno partecipato al programma NHANES.

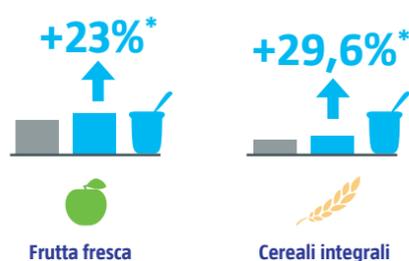


i. programma NHANES = National Health and Nutrition Examination Survey ii.

I bambini che consumano yogurt frequentemente tendono ad avere una dieta più sana, con più frutta e cereali integrali, rispetto a quelli che lo consumano raramente.¹

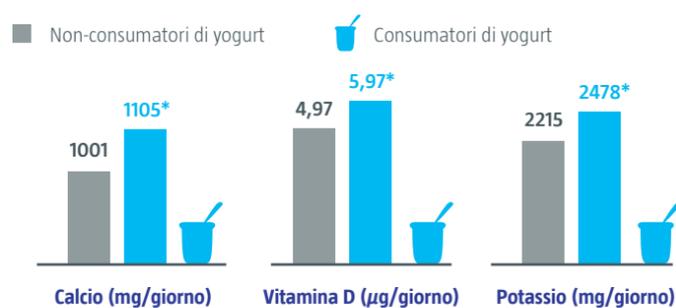
Consumatori non frequenti vs Consumatori frequenti (≥ 1 volta/settimana)

Aumento del punteggio HEI per categoria di alimenti



Lo yogurt aumenta l'assunzione di micronutrienti fondamentali²

Lo yogurt è una importante fonte di calcio, potassio e vitamina D



* Statisticamente significativo

IMPATTO DELLO YOGURT SUI LIVELLI DI ASSUNZIONE DI ZUCCHERI NEI BAMBINI

Lo yogurt contribuisce solo in piccola parte agli apporti di zuccheri dei consumatori europei⁴

Contributo all'assunzione di zuccheri totali (%)

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE
≥ 50%



VS



YOGURT
≤ 8%

Contributo all'assunzione di zuccheri aggiunti (%)

Fonti di zuccheri aggiunti



YOGURT E SALUTE

I consumatori di yogurt rispetto ai non-consumatori hanno minore probabilità di sovrappeso:²

Risultati ottenuti in 3.786 bambini americani (8-18 anni), che hanno partecipato al programma NHANES.

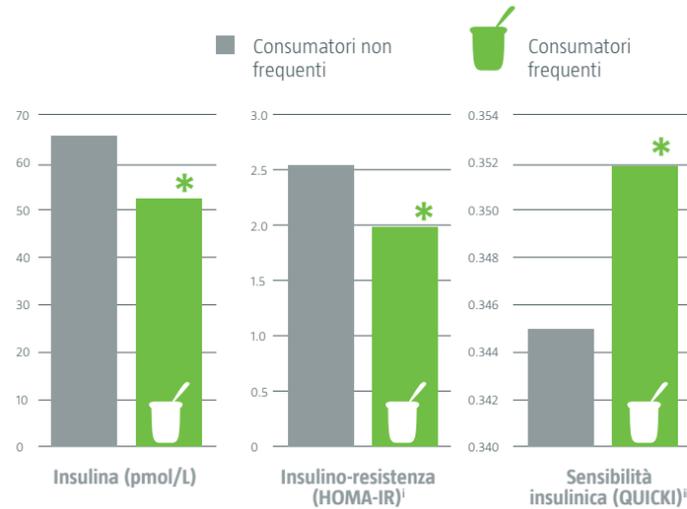


I consumatori di yogurt rispetto ai non-consumatori hanno valori inferiori di massa grassa, indice di massa corporea e circonferenza vita



Il consumo di yogurt è associato ad un miglior profilo insulinico nei bambini e negli adolescenti¹

Risultati ottenuti in 5.124 bambini americani (2-18 anni), che hanno partecipato al programma NHANES.



* Statisticamente significativo

i HOMA-IR = Homeostatic model assessment of insulin resistance
ii QUICKI = Quantitative insulin sensitivity check index

Il consumo di yogurt si associa ad una miglior qualità di vita nei maschi adolescenti.⁶

Risultati ottenuti in ragazzi di 12 ai 17 anni.

Nei ragazzi di 17-18 anni nel terzile con il maggior consumo di yogurt sono stati registrati punteggi più alti nei questionari per la valutazione del comportamento psicosociale e delle prestazioni scolastiche, rispetto ai ragazzi nel terzile con il consumo di yogurt più basso.



« Lo yogurt è un alimento accessibile, digeribile, gustoso, fonte di nutrienti importanti per bambini e adolescenti. E' quindi parte di una dieta bilanciata ricca di nutrienti durante lo sviluppo e la crescita. » Marette A et al. 2014⁷

1. Zhu Y et al. Eur J Nutr 2015; 54 (4): 543-50.
2. Keast DR et al. Nutrients 2015; 7: 1577-93.
3. Williams EB et al. Nutr Bull 2015; 40: 9-32.
4. Azais-Braesco V et al. Nutr J 2017; 16 (1): 6.
5. Moreno LA et al. Nutr Rev 2015; 73 (S1): 8-14.
6. Gopinath B et al. J Am Coll Nutr 2016; 35 (6): 552-8.
7. Marette A et al. Am J Clin Nutr 2014; 99 (5): 1243S-7S.