

Dzieci pijące pełnotłuste mleko są szczuplejsze niż dzieci pijące mleko odtłuszczone

3 stycznia 2020

Naukowcy z University of Toronto i innych kanadyjskich instytucji naukowych stwierdzili, że dzieci pijące pełnotłuste mleko są narażone na mniejsze ryzyko wystąpienia u nich nadwagi i otyłości, niż dzieci pijące mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu.



Kanadyjscy naukowcy przejrzyli 5862 raporty naukowe, poszukując w nich studiów zajmujących się związkiem pomiędzy zawartością tłuszczu w mleku spożywanym przez dzieci w wieku 1–18 lat a występowaniem nadwagi i otyłości. Zidentyfikowali 28 takich badań, które poddali dalszej analizie. Wyniki ich pracy ukazały się w „The American Journal of Clinical Nutrition”.

Uczni stwierdzili, że autorzy 18 studiów zauważyli związek pomiędzy spożyciem pełnotłustego (3,25% tłuszczu) mleka a

zmniejszonym ryzykiem nadwagi i otyłości w porównaniu z dziećmi, które piły mleko odtłuszczone (0,1–2% tłuszczu). W przypadku 10 studiów ich autorzy nie zauważyli takiego związku.

Wyniki tych badań podważają obecne zalecenia dietetyczne stosowane w wielu krajach. Zaleca się w nich bowiem podawanie dzieciom mleka ze zmniejszoną zawartością tłuszczu. „Większość dzieci w Kanadzie i USA codziennie pije krowie mleko, które jest znaczącym źródłem spożywanego przez nie tłuszczu” – mówi jeden z głównych autorów badań, doktor Jonathon Maguire ze Szpitala Św. Michała. „Z naszych badań wynika, że dzieci, które piły mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu, w wieku dwóch lat nie były szczuplejsze, niż dzieci pijące mleko pełnotłuste” – stwierdza.

Uczony zastrzega, że wszystkie analizowane badania były studiami obserwacyjnymi, zatem „nie można być pewnym, czy to pełnotłuste mleko zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości. Może być ono związane z innymi czynnikami, które obniżają to ryzyko”. Maguire zauważa, że tę wątpliwość mogłyby rozstrzygnąć randomizowane kontrolowane badania, jednak nie udało się na takie natrafić w literaturze przedmiotu.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: Academic.oup.com/ajcn

Zdjęcie: [Couleur](#) (CC0)

Źródło: KopalniaWiedzy.pl