

**Agenzia ANSA****Canale Salute&Benessere**

Cerca sul sito di Salute e Benessere

Ricerca

cerca

[Primopiano](#)[Sanita](#)[Medicina](#)[Associazioni](#)[Alimentazione](#)[Estetica](#)[Stili di vita](#)[Terme e Spa](#)

## Obesita':mangiare a casa pranzo fatto da mamma la previene

Bambini che mangiano pasti preparati da altri piu' a rischio

06 marzo, 18:52

[salta direttamente al contenuto dell'articolo](#)

[salta al contenuto correlato](#)

[Indietro](#)[Stampa](#)[Invia](#)[Scrivi alla redazione](#)[Suggerisci \(\)](#)**1 di 1**[precedente](#)[successiva](#)



[precedente](#)  
[successiva](#)

Non c'è niente di meglio che pranzare a casa mangiando il cibo preparato dalla mamma. Lo conferma anche uno studio dell'università di Granada, pubblicato sulla rivista 'Nutricion hospitalaria', secondo cui c'è un legame diretto tra lo stato nutrizionale dei bambini e la persona che gli prepara il pasto. Quelli che pranzano a casa con la madre infatti stanno meglio e sono meno a rischio di obesità dei bambini che mangiano pasti preparati da altre persone. Come spiega la ricerca, i bambini che non mangiano a casa hanno uno stato nutrizionale più povero rispetto a quelli che mangiano un pasto preparato dalla madre. "La madre è il membro della famiglia - rilevano i ricercatori - che meglio conosce i bisogni nutritivi del figlio". Lo studio è stato condotto su un campione di 718 alunni tra i 9 e 17 anni di 13 scuole pubbliche e private della provincia spagnola di Granada. Usando delle misurazioni antropometriche, i ricercatori hanno valutato il peso, la taglia e l'indice di massa corporea per età e sesso su vita, fianchi, braccia e cosce degli studenti. Dopo di che gli hanno sottoposto un questionario per capire l'ambiente familiare dei bambini, la frequenza di consumo di alcuni cibi e l'esercizio fisico. In questo modo hanno riscontrato una relazione tra abitudini di vita sedentaria e l'indice di massa corporea, che aumenta con la pigrizia e il tempo di permanenza seduti.

© Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

[Indietro](#)

[Home](#)

Consiglia

0

**condividi:**