

Copiii din România au deficit major de calciu și vitamina D

Romanian children have a major deficit of calcium and D vitamins

Aproximativ 93% dintre copiii din țara noastră au fost identificați cu deficiențe de calciu și aproape toți cu deficit alimentar al vitaminei D, ceea ce înseamnă că în alimentația a 9 din 10 copii cu vârsta între 3 și 6 ani, aportul de calciu este în medie de 524 mg/zi, față de un aport standard recomandat, de 800 mg pe zi, relevă studiul MAMMI (Măsurarea Aportului de Macro și Micronutrienți la copiii preșcolari), efectuat în 2008, pentru a evalua carențele alimentare ale copiilor din mediul urban.

O situație critică se constată și în cazul aportului de vitamina D, rezultatele arătând că 99,7% dintre copii au deficiențe și la acest nutrient. Aportul mediu de vitamina D reprezintă, conform rezultatelor studiului, doar un sfert din doza zilnică recomandată, de 200 UI pe zi.

Studiul MAMMI a fost realizat sub coordonarea Prof. Dr. Andrei Achimaș, prorector al Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj Napoca, și a avut ca obiectiv principal înregistrarea, pe parcursul a 7 zile consecutive, a aportului alimentar integral, în condițiile menținerii alimentației obișnuite, la copiii între 3-6 ani, din România.

MAMMI s-a desfășurat în mediul urban, pe un eșantion reprezentativ la nivel național și regional, de 394 de respondenți (persoane responsabile cu alimentația copilului). Totodată, MAMMI a beneficiat de sprijinul Societății Române de Nutriție, al Societății Române de Pediatrie și al Institutului

pentru Ocrotirea Mamei și Copilului „Dr. Alfred Rusescu”.

Scheletul unui copil se reînnoiește în proporție de până la 100% într-un an, comparativ cu doar 10% la adulți. Dacă în acest proces de reînnoire nu se asigură un aport adecvat de calciu care să alimenteze continuu procesul de dezvoltare osoasă, pot să apară consecințe pe termen lung, de exemplu rahitism, întârzierea creșterii.

Studiile arată că majoritatea copiilor din România au deficit de aport alimentar de calciu și vitamina D, în contextul în care obezitatea în rândul celor mici este în creștere cu 5-8% și se înregistrează din ce în ce mai frecvent diabetul de tip II la copiii (deși în trecut acesta se întâlnea doar la adulți).

În contextul datelor studiului MAMMI, reiese că, prin consumul zilnic al unei sticle de Danonino – iaurt de băut, aportul alimentar de calciu poate fi completat până la valoarea recomandată, iar de vitamina D este completat cu 45% din doza zilnică recomandată, îmbunătățind semnificativ statutul nutrițional al copiilor.

Vara aceasta, special pentru copii, Danone lansează Danonino – iaurt de băut în două variante: căpșuni și piersici.

În România, 18% din piața iaurtului este reprezentată de iaurturile de băut, acestea înregistrând creșteri semnificative de la un an la altul, iar Danonino este singurul iaurt de băut dedicat copiilor.

Sursa: www.i-medic.ro