



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 6. 2. 2020 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Studie potvrzuje: plnotučné mléko u dětí snižuje sklon k obezitě!

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Studie-potvrzuje:-plnotucne-mleko-u-deti-snizuje-sklon-k-obezite!__s20129x19572.html

Studie kanadských vědců z Toronta publikovaná v prosinci 2019 v časopise The American Journal of Clinical Nutrition naznačuje, že děti, které pijí plnotučné mléko, mají nižší nadváhu nebo obezitu než děti, které konzumují mléko se sníženým obsahem tuku.



Rozsáhlé studie 21 tisíců dětí

Data vycházela z 28 studií, které probíhaly v 7 zemích a sledovaly vztah mezi pitím kravského mléka a **rizikem nadváhy nebo obezity**. Žádná ze studií,

které zahrnovaly rozsáhlou skupinu téměř 21 000 dětí ve věku od 1 do 18 let, neprokázala, že děti, které pily mléko se sníženým obsahem tuku, měly nižší riziko nadváhy nebo obezity. V 18 z 28 studií se ukázalo, že děti, které pily plnotučné mléko, měly nižší nadváhu nebo obezitu.

Obezita u malých dětí je **rostoucím celosvětovým problémem**. Podle Světové zdravotnické organizace vzrostl počet dětí s nadváhou a obezitou ve věku 0-5 let z 32 milionů v roce 1990 na 41 milionů v roce 2016.

"Všechny studie, které jsme zkoumali, byly observační, což znamená, že si nemůžeme být jistí, zda plnotučné mléko způsobilo **nižší riziko nadváhy nebo obezity**. Plnotučné mléko může souviset s dalšími faktory, které snižují riziko nadváhy nebo obezity," uvedl dr. Jonathon Maguire jeden z členů autorského kolektivu.



Autoři v rámci odborného článku rozebírají případné příčinné souvislosti. Jedno z možných vysvětlení spočívá v tom, že vyšší příjem tuku v mléce vedl ke snížení [příjmu cukrů ze slazených nealkoholických nápojů](#), které jsou považovány za jednu z příčin vyššího výskytu obezity v dětském věku.

Pocit nasycení

- Vyšší konzumace plnotučného mléka může rovněž vyvolávat **pocity nasycení**, což ve svém důsledku vede k snížení konzumace jiných potravin s vysokou energetickou hustotou.
- Vyšší konzumace mléka se sníženým obsahem mléčného tuku může znamenat celkově vyšší energetický příjem u dětí než nižší konzumace plnotučného mléka, které více zasytí, jak ukázala jedna ze studií.

"Randomizovaná kontrolovaná klinická studie by pomohla určit vztah mezi příčinou a důsledkem, ale žádná nebyla v literatuře nalezena.", dodal dr. Maguire.

Studie PURE - The Lancet

[Prospěšnost konzumace mléčných výrobků](#) se prokázala i v rámci rozsáhlé studie PURE již dříve publikované v časopise The Lancet. Studie dospěla k závěru, že konzumace mléka a mléčných výrobků byla spojena **s nižším rizikem úmrtnosti** a výskytu závažných kardiovaskulárních onemocnění v rozmanité nadnárodní skupině čítající více než 135 000 osob z 21 zemí.



Osoby, které konzumovaly 2 porce mléka a mléčných výrobků denně (což je konzumace obvyklá), měly **nižší výskyt srdečně cévních onemocnění** než skupina osob, která vůbec nekonzumovala mléko a mléčné výrobky. Podobné závěry byly získány ohledně

výskytu mozkové mrtvice u sledovaných osob.

Výzkum však zjistil nižší míru výskytu onemocnění oběhové soustavy bez ohledu na to, zda lidé konzumovali plnotučné nebo nízkotučné mléčné výrobky.

Studie PURE obecně prokázala **negativní zdravotní dopady vysokého příjmu sacharidů** v různých populacích. Jejich záměna mimo jiné za mléko a mléčné výrobky je ve svém důsledku prospěšná.

[Zdroj: Foodnavigator.com](https://www.foodnavigator.com)

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz