

Dieta, figli unici tra neofobia e cibo spazzatura

Di MARGHERITA LOPES

La maratona culinaria è ormai alle nostre spalle: non a caso, con l'inizio del nuovo anno, c'è chi cerca ancora ricette curiose per smaltire gli avanzi e chi pensa di mettersi a dieta. Un argomento gettonatissimo in questi giorni sul web, al centro anche di interessanti ricerche scientifiche.

È il caso di due nuovi studi, firmati rispettivamente da ricercatori del Crea e del Ceinge, che gettano nuova luce sulla neofobia alimentare che limita la dieta – soprattutto dei figli unici – ma anche sul dilagante consumo di 'cibo spazzatura'. Un trend in crescita, che apre la strada alle allergie alimentari. Ma allora nella patria della dieta mediterranea le giovani generazioni hanno davanti un futuro fatto di allergie e obesità?

Se i broccoli sono 'veleno'

Quanti bambini oggi aborriscono la presenza di verdure, pesce o legumi nel menù? La possibilità che il piccolo sia particolarmente schizzinoso aumenta nelle famiglie che hanno una scarsa aderenza alla dieta mediterranea. E, un po' a sorpresa, è più accentuato nei figli unici. A dircelo è un'indagine pubblicata su 'Nutrients' e coordinata dalla dirigente di ricerca del Crea, Laura Rossi, su quasi 300 bambini tra i 3 e gli 11 anni. Obiettivo, valutare la relazione tra quella che i ricercatori definiscono neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea.

Che cos'è la neofobia alimentare

Si tratta di una forte riluttanza a mangiare cibi nuovi o non familiari, principalmente frutta, verdura e legumi tipici della dieta mediterranea. Si potrebbe pensare che il fatto di avere un figlio solo semplifichi l'approccio all'alimentazione del bambino. Ma invece...

Nel corso dello studio ai genitori di 288 bambini è stato sottoposto un questionario per valutare rispettivamente la neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea. La maggior parte del campione ha mostrato un livello intermedio (67,3%) o alto di neofobia alimentare (18,1%), con tassi elevati fra i bambini tra 6 e 11 anni (63,9%) e, soprattutto, nei figli unici (50%). L'aderenza alla dieta mediterranea invece è risultata per lo più bassa (29,5%) o media (54,8%) e ha raggiunto livelli inferiori tra i bambini più neofobici (51,9%; valore $p < 0,05$).

Una dieta mediterranea in via di estinzione?

Insomma, secondo i ricercatori del Crea si rafforza l'ipotesi secondo cui proprio la neofobia alimentare favorisca l'abbandono della dieta mediterranea, mentre la presenza di fratelli o sorelle ha effetti positivi (potremmo dire protettivi) sull'alimentazione dei bambini.

Il richiamo dei cibi spazzatura

In quest'ottica occorre anche tener conto del fatto che i cibi esclusi dal menù dai piccoli schifiltosi sono spesso proprio quelli salutari, mentre a invadere le nostre tavole sono alimenti ultra-processati, poveri di nutrienti ma ricchi di grassi, sale e zuccheri. Ebbene, il consumo di 'cibo spazzatura' facilita l'insorgenza delle allergie alimentari in età pediatrica. A dircelo è uno studio del Ceinge Biotechnologie avanzate Franco Salvatore su ben 105.151 bambini campani, pubblicato su 'Journal of Allergy and Clinical Immunology'.

La ricerca ha rilevato un aumento significativo dei casi (circa il 34%) di allergia alimentare nell'ultimo decennio. Un fenomeno tre volte maggiore nei bambini sotto i 3 anni. Tutta colpa del trionfo di merendine, snack confezionati dolci o salati, pizze e patatine surgelate, hamburger, würstel, hot dog, bibite zuccherate, dolci elaborati, pane e focacce confezionati, carni lavorate e pietanze preconfezionate, secondo i ricercatori del team di Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Napoli Federico II e direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge.

Cosa c'è negli alimenti ultra-processati

I cibi ultra-processati, ha sintetizzato Roberto Berni Canani, "sono molto ricchi di quello che fa male e poco o niente di quello che fa bene. Sono ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati e poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali. Il loro successo dipende da altro: sono buoni e sono pronti da mangiare subito, al massimo dopo un veloce passaggio nel forno a microonde. Secondo uno studio recente condotto negli Usa, il 67% delle calorie della dieta di un bambino proviene oramai da alimenti ultra-processati. Succede negli Stati Uniti. Ma è una tendenza in forte crescita anche in Italia".

Il legame con le allergie

Stando ai ricercatori del Ceinge, il consumo di 'cibi spazzatura' era quasi il doppio nei bambini che avevano sviluppato allergia alimentare rispetto ai coetanei sani. Grazie a una tecnica non invasiva che permette di studiare l'accumulo delle sostanze dannose nella pelle, il team ha poi riscontrato un accumulo molto maggiore di queste sostanze nei tessuti dei bambini affetti da allergia alimentare.

"Per individuare un nesso causale tra esposizione a cibi ultraprocesati e sviluppo di allergia alimentare, abbiamo condotto una serie di esperimenti su cellule umane. I risultati – ha detto Berni Canani – hanno evidenziato che i cibi spazzatura sono dei potenti induttori di allergia alimentare, in quanto in grado di determinare severe alterazioni della barriera intestinale, infiammazione e forte risposta allergica".

Le indicazioni degli esperti

A fronte di questi risultati, dal Ceinge arriva il consiglio ai genitori di "ridurre drasticamente il consumo di alimenti commerciali ultra-processati e favorire il consumo da parte dei nostri bambini di alimenti freschi e ricchi di frutta, verdure, olio d'oliva, pesce e legumi. Meglio se cotti a basse temperature".

Considerato poi che ormai “molti bambini in Italia sono neofobici”, la ricercatrice del Crea sottolinea come questo comporti un’alimentazione più disordinata e meno in linea con i dettami della dieta mediterranea. “Con il rischio di una maggiore propensione a sovrappeso e obesità”.

“Purtroppo queste abitudini alimentari tendono a mantenersi tali anche in età adulta – conclude Laura Rossi – per cui è bene attuare da subito strategie di correzione”. In che modo? Dando il buon esempio in famiglia e incoraggiando il bambino neofobico ad ampliare, magari gradualmente, le proprie scelte alimentari. Raccomandazioni importanti in un Paese che fa sempre meno figli e dove i figli unici stanno diventando la regola (la stima Istat per il 2023 parla di 1,22 figli per donna).

[Dieta, figli unici tra neofobia e cibo spazzatura \(fortuneita.com\)](https://fortuneita.com)

FORTUNE HEALTH
PHARMA SANTA SALUTE RICERCA EVENTI PROGETTI SPECIALI > FORTUNEITA.COM
ABBONATI

FOOD, SALUTE

Dieta, figli unici tra neofobia e cibo spazzatura

di MARGHERITA LOPES
16 MAGGIO 2024



La maratona culinaria è ormai alle nostre spalle: non a caso, con l'inizio del nuovo anno, c'è chi cerca ancora ricette curiose per smaltire gli avanzi e chi pensa di mettersi a dieta. Un argomento gettonatissimo in questi giorni sul web, al centro anche di interessanti ricerche scientifiche.

È il caso di due nuovi studi, firmati rispettivamente da ricercatori del Crea e del Ceinge, che gettano nuova luce sulla neofobia alimentare che limita la dieta – soprattutto dei figli unici – ma anche sul dilagante consumo di ‘cibo spazzatura’. Un trend in crescita, che apre la strada alle allergie alimentari. Ma allora nella patria della dieta mediterranea le giovani generazioni hanno davanti un futuro fatto di allergie e obesità?

Se i broccoli sono ‘veleno’

Quanti bambini oggi aborriscono la presenza di verdure, pesce o legumi nel menù? La possibilità che il piccolo sia particolarmente schizzinoso aumenta nelle famiglie che hanno una scarsa aderenza alla dieta mediterranea. E, un po' a sorpresa, è più accentratato nei figli unici. A dirlo è un'indagine pubblicata su "Nutrients" e coordinata dalla dirigente di ricerca del Crea, Laura Rossi, su quasi 300 bambini tra i 3 e gli 11 anni. Obiettivo, valutare la relazione tra quella che i ricercatori definiscono neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea.