Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini

I cosiddetti ‘cibi spazzatura’, ossia i cibi ultra-processati a basso valore nutrizionale e a elevato contenuto di grassi o zuccheri tipici delle preparazioni industriali, come merendine, bibite analcoliche zuccherate, dolci, pane e focacce confezionati di serie e pietanze surgelate preconfezionate, facilitano la comparsa di allergie alimentari nei bambini. Lo indica la ricerca italiana condotta al Ceinge Biotecnologie avanzate Franco Salvatore e pubblicata sul Journal of Allergy and Clinical Immunology. Condotto su 105.151 bambini in Campania, lo studio indica che negli ultimi dieci anni le allergie alimentari sono aumentate di circa il 34% e che sono triplicate nei bambini con meno di tre anni; inoltre dal confronto fra bambini con allergie alimentari e bambini sani, è emerso che nei primi il consumo di cibi ultra-processati era quasi doppio, osserva il coordinatore della ricerca, Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria e direttore del programma di Allergologia pediatrica dell’Università Federico II di Napoli e direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge.Una tecnica non invasiva utilizzata per la prima volta nei bambini in questo studio indica che l'accumulo delle sostanze dannose presenti nei cibi ultra-processati è molto maggiore nei tessuti dei bambini affetti da allergia alimentare. Esperimenti su cellule umane condotti nell'ambito dello stesso studio indicano poi che “i cibi spazzatura sono di fatto dei potenti induttori di allergia alimentare in quanto in grado di determinare severe alterazioni della barriera intestinale, infiammazione e forte risposta allergica”, rileva Berni Canani.“I risultati di questo studio sono di grande importanza per la comprensione delle cause del preoccupante trend in continuo aumento di incidenza e prevalenza dei casi di allergia alimentare in età pediatrica nel mondo occidentale”, dice ancora il coordinatore della ricerca. I cibi ultraprocessati “sono ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati e poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali. Il loro successo - prosegue - dipende da altro: sono buoni e sono pronti da mangiare subito, al massimo dopo un veloce passaggio nel forno a microonde”. Uno studio recente condotto negli Stati Uniti indica che il 67% delle calorie della dieta di un bambino proviene da alimenti ultra-processati. “Succede negli Stati Uniti. Ma - osserva - è una tendenza in forte crescita anche in Italia”.Per Berni Canani, i risultati della ricerca “aprono la strada ad una importante, semplice ed economica strategia di prevenzione: ridurre drasticamente il consumo di alimenti commerciali ultraprocessati 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”

Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini - Scienza e Tecnica - Trentino (giornaletrentino.it)

TRENTINO

lunedì, 08 gennaio 2024

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco Altre località

Cronaca Italia-Mondo Dillo al Trentino Lago di Garda Montagna

Salute e Benessere Viaggiart Scienza e Tecnica Ambiente ed Energia

Le ultime 12:38 Inps, nel 2024 due mesi congedo parentale con 80... 12:14

Home page > Scienza e Tecnica > Il cibo spazzatura aumenta le...

Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini

05 gennaio 2024

<p>I cosiddetti ‘cibi spazzatura’, ossia i cibi ultra-processati a basso valore nutrizionale e a elevato contenuto di grassi o zuccheri tipici delle preparazioni industriali, come merendine, bibite analcoliche zuccherate, dolci, pane e focacce confezionati di serie e pietanze surgelate preconfezionate, facilitano la comparsa di allergie alimentari nei bambini. Lo indica la ricerca italiana condotta al Ceinge Biotecnologie avanzate Franco