

Cibo spazzatura facilita allergie nei bambini, lo studio

'Cibo spazzatura' sempre più nel mirino. Oltre a essere tra i primi responsabili di obesità e sovrappeso nei bambini, si è scoperto infatti che facilita la comparsa di allergie alimentari, in uno studio condotto dal Ceinge Biotechnologie avanzate 'Franco Salvatore' su un totale di 105.151 bambini della Regione Campania. Dopo aver rilevato un aumento significativo dei casi, pari a circa il 34%, di allergia alimentare nell'ultimo decennio, i ricercatori hanno scoperto che questo aumento di prevalenza è stato tre volte maggiore nei bambini sotto i 3 anni, e per questo hanno voluto cercarne la causa, scoprendo che risiede in gran parte nell'aumentato consumo di alimenti ultra-processati, il cosiddetto 'cibo spazzatura'. Secondo il team guidato Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria, direttore del programma di Allergologia pediatrica dell'Università Federico II di Napoli e direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge, a essere fortemente 'sotto accusa' sono quegli alimenti a basso valore nutrizionale e ad elevato contenuto di grassi o zuccheri, tipici delle preparazioni industriali come merendine, snack confezionati dolci o salati, pizze e patatine surgelate, hamburger, würstel, hot dog, bibite analcoliche zuccherate, dolci elaborati, pane e focacce confezionati di serie, carni lavorate e pietanze surgelate preconfezionate. I ricercatori hanno dimostrato infatti come questi alimenti sono in grado di alterare le funzioni del sistema immunitario del bambino favorendo lo sviluppo di allergia alimentare. "La composizione dei cibi ultra-processati – spiega Roberto Berni Canani – si può semplicemente sintetizzare così: 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 – ricorda l'esperto – 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". "Abbiamo valutato comparativamente il consumo di alimenti ultraprocesati in una popolazione di pazienti pediatriche affette da allergia alimentare e in una popolazione di bambini sani – chiarisce Berni Canani – Ebbene, il consumo di alimenti ultra-processati era quasi il doppio nei bambini che avevano sviluppato allergia alimentare rispetto ai bambini sani. In più, con una tecnica non invasiva che permette di studiare l'accumulo delle sostanze dannose presenti in questi alimenti nella pelle dei bambini, utilizzata per la prima volta in età pediatrica in questo studio, abbiamo dimostrato un accumulo molto maggiore di queste sostanze nei tessuti dei bambini affetti da allergia alimentare". "Successivamente – aggiunge – per individuare un nesso causale tra esposizione a cibi ultra-processati e sviluppo di allergia alimentare, abbiamo condotto una serie di esperimenti su cellule umane. I risultati di questi esperimenti hanno evidenziato 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". "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 e – sostiene il pediatra – aprono la strada a una importante, semplice ed economica strategia di prevenzione: 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". Lo studio, pubblicato sul 'Journal of Allergy and Clinical Immunology', è stato sostenuto dal Piano nazionale di ripresa e resilienza dell'Unione europea – Next Generation Eu e dal ministero della Salute.

[Cibo spazzatura facilita allergie nei bambini, lo studio | Tuo Benessere](#)

