

## Bambini, le difese immunitarie si rafforzano a tavola

LINK: [https://www.repubblica.it/salute/2021/12/10/news/alimentazione\\_bambini\\_difese\\_immunitarie-328500805/](https://www.repubblica.it/salute/2021/12/10/news/alimentazione_bambini_difese_immunitarie-328500805/)



Bambini, le difese immunitarie si rafforzano a tavola di Priscilla Di Thiene (Credit: Kyle Nieber/Unsplash) Tante vitamine, alcuni minerali, fondamentale diminuire snack e bibite gassate e ricominciare a fare movimento. I consigli dei pediatri 10 Dicembre 2021 3 minuti di lettura Basta poco per migliorare le difese immunitarie di un bambino attraverso l'alimentazione. È questo il messaggio portato avanti dalla **Società Italiana di Pediatria** e rivolto a tutte le famiglie con figli piccoli e adolescenti. La buona spesa non costa di più Le cattive abitudini alimentari in termini di snack, ricchi di grassi e zuccheri, sono da tempo associate a un livello economico basso, ma non solo. Gli snack confezionati sono utili per tutti, pratici e veloci, ma un prezzo troppo "vantaggioso" vuol dire anche una qualità nutrizionale peggiore. "Questa educazione spesso sfugge ai genitori. C'è una mancanza di corrette

informazioni che vengono veicolate a mamma e papà", spiega Elvira Verduci, pediatra, esperta in nutrizione clinica e consigliere **Sip**. Le carenze La Società Italiana **Pediatria** ha valutato l'impatto delle quarantene in età pediatrica e adolescenziale, confermando un peggioramento dello stato di obesità nei bambini. Ma ha anche veicolato l'attenzione sul concetto dei deficit e alterazioni nutrizionali legate ai micronutrienti, qualcosa che non si vede: un bambino può avere una forma corporea normale ma soffrire di alcune carenze. "E ci sono delle carenze che hanno impatto sul sistema immunitario. Non c'è nulla che previene il Covid, ovviamente, ma ci sono accorgimenti alimentari che possono migliorare le basi di partenza delle difese immunitarie di un bambino. Si è visto che i piccoli che hanno contratto l'infezione con forme leggermente più serie avevano livelli di vitamina D o di altri

micronutrienti più bassi del normale". Gli alimenti giusti Quali nutrienti bisogna aggiungere quindi nella dieta? "Ci si è concentrati su vitamine come la D, che sembrerebbe avere effetti protettivi, la vitamina C, ma anche la A e la E, il Ferro, lo Zinco e gli Omega 3, che sono grassi contenuti soprattutto nel pesce azzurro, hanno un ruolo antinfiammatorio e possono aiutare l'organismo a controbilanciare l'infiammazione data dal virus". E in quale alimenti si trovano? La vitamina D è in tonno, salmone, pesce spada, alici, ma anche nel tuorlo d'uovo e nei funghi. La vitamina E si trova nella frutta secca, negli ortaggi a foglia verde, nel mango e nell'avocado. La vitamina C negli agrumi, nella frutta come kiwi, ananas e fragole, e nelle verdure, come broccolo, pomodoro, cavolo spinaci. Lo Zinco è nella carne, bianca o rossa, nella frutta a guscio e nel grana padano. "Purtroppo molti di questi cibi non sono graditi ai bambini. Il nostro

consiglio è quello di cominciare ad avvicinarli a pattern alimentari sani fin da quando sono piccoli - prosegue la dottoressa Verduci - è stato dimostrato che se un bambino ha un pattern alimentare sano a due anni, lo avrà anche a otto. Si parla del cosiddetto trekking alimentare, tende ad essere stabile nel tempo. Ma è valido anche il contario". Covibesity Nell'ultimo anno c'è stato, in tutto il mondo, un incremento dei disturbi alimentari tra gli adolescenti, che in Italia ha raggiunto il 30 per cento. Contestualmente c'è stato anche un abbassamento della fascia di età, che ora oscilla dai 13 ai 16 anni, e un conseguente aggravamento dei tassi di obesità, la cosiddetta covibesity. Nel nostro paese il 40 per cento dei bambini ha cambiato abitudini alimentari, consumando più snack, succhi di frutta, bibite zuccherate. La chiusura delle scuole ha portato un aumento della sedentarietà e un maggior numero di ore davanti al computer. Il Ministero della salute ha sottolineato l'importanza di un'ora di attività fisica almeno tre volte a settimana, perché la mancanza di movimento può causare anche disturbi del sonno, ansia e depressione. La conferma arriva dal fatto che nel

2020 c'è stato un aumento nel consumo di psicofarmaci dell'11,60% nella popolazione pediatrica. L'iniziativa In Italia, nel 2020, si sono aggiunti oltre un milione di 'nuovi poveri' ai 4,6 milioni di persone che già vivevano in stato di indigenza. La presenza di figli ha inciso maggiormente sulla crisi e il cambiamento di stile di vita ha portato una parte dei più giovani ad assumere comportamenti patologici legati all'alimentazione. Un'iniziativa importante è quella della Eni Foundation, Non siete soli, per un supporto concreto a bambini, adolescenti, e alle loro famiglie, che versano in situazioni di disagio sociale e manifestano disturbi alimentari. "Nell'iniziativa è stato elaborato un pacco nutrizionale con alimenti semplici che non si degradano per aiutare le famiglie e mantenere pasti completi ed equilibrati", spiega la dottoressa Verduci. Il pacco nutrizionale, distribuito tramite Caritas e Banco alimentare, contiene alcuni alimenti ricchi in carboidrati come pasta, couscous, riso, biscotti integrali. Per le proteine ci sono fagioli, ceci, lenticchie, latte condensato, tonno o sgombro in scatola, fonti di grassi anche olio d'oliva o semi di girasole. Poi ancora pelati, sughi con verdura,

mousse di frutta, perché bisognava stare attenti al degrado". Un pattern alimentare che si basa sulla dieta mediterranea, che aiuta a seguire un regime salutare e utile per le difese immunitarie.