

Reazione avverse agli alimenti e diete speciali nell'alimentazione del bambino

A cura del
Prof. Roberto Menci

Le diete speciali

Le diete speciali, all'interno della mensa, rappresentano un dovere sociale nei confronti dei bambini con patologie croniche che richiedono un trattamento dietetico, devono essere integrate nell'ambito della classe e devono promuovere nella famiglia una maggiore fiducia nei confronti della mensa.

Le diete speciali

Una ricerca condotta dal Servizio Dietetico dell'Ospedale Pediatrico Meyer, relativa all'anno scolastico 2001-02, ha evidenziato che di 22.095 iscritti alle mense scolastiche fiorentine (materna, elementare, media) il 4,4%, senza differenze significative di sesso ed età, aveva richiesto un pasto differenziato.

Le diete speciali

Nel 40,6 % dei casi era prodotta una autocertificazione o un **certificato non redatto dal Pediatra**.

Nel 42,3% dei casi era indicata la diagnosi di **allergia alimentare non accertata** e nei restanti casi (23,9 %) si chiedeva genericamente di eliminare un alimento (soprattutto il pesce) senza motivazioni precise.

Le diete speciali

Solamente il 4,2% era giustificato da una situazione morbosa certificata.

L'1,8% era rappresentato da bambini con celiachia, diabete, fenilchetonuria, insufficienza renale,
il 2,6% da bambini con intolleranza o allergia alimentare.

Intolleranza o Allergia alimentare

Possono presentarsi due situazioni:

- A. il bambino inizia la frequenza dell'asilo-nido o della scuola materna con una valutazione clinica già definita e con le relative indicazioni mediche comunicate al personale della scuola
- B. il bambino mostra i primi segni di intolleranza alimentare durante la frequenza della scuola

Intolleranza o Allergia alimentare

In ambedue i casi è necessario vietare e non somministrare al bambino i cibi e le pietanze che questi vede somministrati ai suoi compagni.

Va ricordato che, specialmente nei primi anni di vita, il cibo assume una notevole valenza affettiva.

Intolleranza o Allergia alimentare

È necessario quindi attuare alcune strategie che coinvolgano il bambino stesso ed il contesto che lo circonda:

- *rendere consapevole il bambino sui cibi che producono i suoi disturbi e responsabilizzarlo (proporzionalmente alla sua età)*
- *promuovere la condivisione del menu differenziato anche da parte dei suoi compagni*
- *informare sulle difficoltà di nutrizione anche i genitori dei suoi compagni*

Il cibo causa di malattia

Reazioni avverse agli alimenti

Tossiche

- tossine di in alcuni pesci
- aflatossine dei funghi
- cianuri del nocciolo di frutti
- solanina delle patate crude
- tossine di germi (salmonella, shigella, cambylobacter)

Non tossiche

- *Immunomediate*
allergia
- *Non immunomediate*
intolleranza

Reazioni avverse agli alimenti

Allergia agli alimenti

- non è correlabile ad alcuna azione fisiologica dell'alimento
- avviene solo in alcuni individui
- non dipende dalla quantità di cibo ingerita
- è più frequente nell'infanzia (bambini 3-8 % adulti 1-2 %)

Risoluzione dei disturbi

12 mesi
30-40 %

24 mesi
60-70 %

36 mesi
70-80 %

Allergia agli alimenti

Cibi più frequentemente causa di allergia

- latte, latticini
- uovo
- pesce, crostacei
- pomodoro
- arachidi
- grano
- soia
- carni (soprattutto bovine)
- verdure (soprattutto sedano)
- frutta (soprattutto agrumi, banana, pesche, kiwi)

La allergenicità degli alimenti può variare con la cottura; ad esempio:

- frutta e verdura perdono molto potere allergizzante
- Uovo e arachide non subiscono modificazioni

Reazioni avverse agli alimenti

Intolleranza agli alimenti

- non è causata da reazioni immunologiche
- può essere correlata a componenti presenti nell'alimento (istamina del pesce, tiamina del formaggio)
- può derivare da alcune caratteristiche metaboliche dell'individuo (deficit di lattasi)
- è dipendente dalla quantità di cibo ingerita

Intolleranza agli alimenti

Elementi più frequentemente causa di intolleranza

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• lattosio• benzoati<ul style="list-style-type: none">- nelle bibite gassate- nella maionese- nelle caramelle- nelle marmellate e gelatine- nelle patatine fritte | <ul style="list-style-type: none">• additivi<ul style="list-style-type: none">- conservanti- antiossidanti- emulsionanti- addensanti- dolcificanti- aromi- coloranti (naturali, sintetici) |
|--|--|

Intolleranza agli alimenti

Intolleranza al lattosio

- deficit di lattasi
- mancata scissione in glucosio e fruttosio
- richiamo di acqua nell'intestino
- formazione di acido lattico

↓
diarrea



Intolleranza agli alimenti

Intolleranza al lattosio

- alimenti con lattosio
 - latte
 - latticini freschi
 - burro



- alimenti senza lattosio
 - latte delattosato
 - yogurt
 - formaggi stagionati
 - margarina



Attenzione al lattosio nascosto !

- prosciutto cotto
- würstel
- cioccolato

Intolleranza agli alimenti

Celiachia o Intolleranza al glutine

Contengono glutine:

- frumento
- segale
- orzo
- avena
- farro
- > preparazioni dietetiche con malto
- > preparazioni dietetiche con amido di frumento
- > preparazioni dietetiche con le farine suddette (semolini, fiocchi, dolciumi)



Intolleranza agli alimenti

Celiachia o Intolleranza al glutine

NON contengono glutine:

- mais
- riso
- soia
- grano saraceno
- tapioca
- midollo di palma
- castagne
- carrube
- fecola di patate



Attenzione al glutine nascosto !

- fibra alimentare
- proteine vegetali
- pasta di cacao