



**PRIMO
PIANO**

alimentazione

RAGAZZI POCO MEDITERRANEI

Un importante studio internazionale dimostra come una corretta applicazione della dieta mediterranea determina una diminuzione dell'incidenza delle allergie respiratorie. Ma come mangiano i bambini italiani?

di Cristiana Vianello
giornalista

Genitori, attenzione: una corretta dieta mediterranea può aiutare a combattere le allergie respiratorie tra i nostri figli. Questo è il dato che emerge dallo studio internazionale *Effect of diet on asthma and allergic sensitisation in the International Study on Allergies and Asthma in Childhood (ISAAC - Phase Two)*, effettuato su 50 mila bambini tra gli 8 e i 12 anni, e pubblicato sulla rivista *Thorax*. Secondo lo studio, una corretta applicazione della dieta mediterranea determina una diminuzione dell'incidenza delle allergie respiratorie.

Il problema delle scorrette abitudini alimentari emerge prepotentemente in questo periodo di inizio scuola da parte dei ragazzi e l'avanzata dell'autunno. Due sono le principali patologie riscontrate.

La rinite allergica è una patologia infiammatoria acuta che colpisce circa il 15% della popolazione italiana, con una tendenza in aumento.

Meno diffuso l'asma che presenta una percentuale un po' più bassa, ma anch'essa in crescita, con un inci-

denza sull' 1-2% della spesa sanitaria nazionale.

Una corretta alimentazione dovrebbe provenire in prima battuta dalle scuole ed è per questo che gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano raccomandano di tenere la dieta mediterranea come punto di riferimento per la composizione dei menu delle mense scolastiche, indicazione spesso disattesa: secondo una ricerca condotta su un campione di circa 2000 bambini, di età compresa fra i 6 e i 13 anni, effettuata calcolando il rapporto tra apporto calorico di alimenti appartenenti alla dieta mediterranea e apporto calorico di cibi estranei ad essa, è emerso che soprattutto i maschi non assumono una quantità sufficiente di alimenti in linea con questa, raggiungendo così un valore dell'indice di mediterraneità, detto "M.A.I.", intorno a 1: il M.A.I., "Mediterranean Adequacy Index", considera "mediterranei", i cereali come pasta e pane, frutta e verdura, legumi, olio e pesce); l'analisi ha anche evidenziato come il problema sia legato non solo alla qualità dei cibi ingeriti, ma anche alla quantità.

CHE COS'È L'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

L'Osservatorio nasce nel 2004 grazie all'impegno del Consorzio Tutela Grana Padano in collaborazione con FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) e SIMG (Società Italiana di Medicina Generale): la mission che si è riproposto è da sempre analizzare gli stili alimentari della popolazione italiana utilizzando appositi questionari sottoposti da medici e Pediatri ai rispettivi pazienti, ai quali nel 2007 si sono aggiunti Dietisti e altri Medici Specialisti. I dati vengono poi raccolti ed elaborati in dati osservazionali epidemiologici che vengono diffusi alla società civile.

Michela Barichella, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e responsabile medico del Servizio dietetico ICP di Milano pone in evidenza quanto il dato sia preoccupante, soprattutto in considerazione del fatto che le principali regole alimentari dovrebbero partire dall'infanzia e formare l'individuo.

Dichiara la Barichella: "L'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano raccoglie al suo interno un patrimonio importantissimo perché comprende i dati sulle consuetudini alimentari di adulti e bambini. Dopo l'uscita dell'articolo su Thorax, ci siamo focalizzati sulla fascia d'età considerata a rischio, e siamo andati ad analizzare più da vicino cosa mangiano i bambini in Italia, dato rilevabile tramite il MAI. Abbiamo notato che in quella fascia d'età i nostri bambini ingeriscono pochi alimenti tra quelli consigliati, come frutta, verdura, pesce, olio extra vergine e in relazione al rischio di allergie aggravato, al rientro dalle vacanze estive, da alcuni fattori ambientali, come inquinamento e smog, stiamo cercando di trasmettere un messaggio importante: cioè che se mangiamo in modo diverso possiamo difenderci anche da queste patologie".

Ma come abbiamo già sottolineato, molto è anche legato alle quantità di cibi ingeriti.

"Per i bambini - prosegue - ci sono delle indicazioni molto precise che non vengono seguite. Il pesce è il punto dolente per eccellenza, perché dovrebbe essere consumato almeno due volte alla settimana, cosa che normalmente non avviene. La dieta attuale tende a sostituire gli alimenti mediterranei con cibi che danno solo senso di sazietà, come merendine e bibite gassate, ma che hanno caratteristiche nutrizionali molto

basse. Per i bambini è fondamentale fare colazione, pranzo, merenda perché nella stessa indagine non si valuta solo gli alimenti ma anche quando sono ingeriti".

Le allergie possono migliorare con una corretta alimentazione?

È assolutamente dimostrato che le allergie sono periodiche e che quindi dipendono dai fattori ambientali che nel tempo variano. Non essendo patologie croniche, ma ripresentandosi, dovremmo essere motivati a riprendere forme corrette di alimentazione. Il nostro fine è rieducare soprattutto i genitori, che dovrebbero essere i primi ad insegnare regole corrette ai figli.

Ma quali sono i consigli dell'osservatorio nutrizionale Grana Padano per combattere le allergie respiratorie utilizzando una corretta alimentazione?

Tre pasti al giorno, preferibilmente 5 se si tratta di bambini: colazione, pranzo e cena più uno o due spuntini.

Attenzione alla colazione: quella all'italiana prevede sempre una parte proteica (latte o yogurt) e una parte di carboidrati complessi (cereali, fette biscottate, pane, biscotti secchi, cereali per la prima colazione tipo muesli o corn-flakes, variando il più possibile la scelta. Sempre a colazione una piccola parte di zuccheri semplici, (zucchero, o miele, o marmellata) per rendere più gradevole questo pasto.

La verdura: due volte al giorno, soprattutto nei bambini, utilizzandola, per esempio, per condire il primo piatto.

Meglio il pesce della carne, da consumare almeno due volte alla settimana.

Preferire i legumi alla carne.

Utilizzare l'olio extravergine d'oliva come condimento preferibilmente a crudo, evitando grassi di origine animale come burro, panna, lardo ecc.

La frutta dovrebbe essere consumata tre volte al giorno: ottima la frutta fresca di stagione.

Lo spuntino a metà mattina o pomeriggio a base di frutta o yogurt, con una variazione salata composta dalla classica bruschetta con pane, olio e pomodoro.

