



No a glutine o lattosio, tanti bambini a dieta senza diagnosi. Pediatri: «Rischiano carenze»•

Descrizione

(Adnkronos) «

Proteine del latte vaccino, glutine e lattosio eliminati dalla dieta dei bambini anche in assenza di una diagnosi medica. Sempre più famiglie scelgono regimi alimentari restrittivi sulla base di convinzioni salutistiche, timori legati ad alcuni alimenti o abitudini familiari che coinvolgono anche i bambini, talvolta esponendoli al rischio di carenze e squilibri nutrizionali nelle fasi più delicate della crescita. E quanto emerge da una survey promossa da Sinupe (Società italiana di nutrizione pediatrica), in collaborazione con la Società italiana di pediatria (Sip), la Federazione italiana dei medici pediatri (Fimp) e la Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps), che ha coinvolto oltre 460 pediatri operanti su tutto il territorio nazionale, e i cui risultati sono stati presentati al congresso italiano di pediatria che si conclude oggi a Padova.

I risultati « riporta una nota della Sip « mostrano come le diete prive di glutine e proteine del latte vaccino siano oggi estremamente frequenti: oltre il 95% dei pediatri riferisce di seguire bambini a dieta senza glutine, circa l'85% bambini a dieta priva di latte e derivati e più dell'80% pazienti a dieta priva di lattosio. Sebbene le principali indicazioni restino condizioni cliniche ben definite « come celiachia, allergia alle proteine del latte vaccino e intolleranza al lattosio « emerge anche un ruolo importante delle scelte autonome delle famiglie. Il 33% dei pediatri riferisce infatti di avere almeno un paziente a dieta priva di glutine per scelta dei genitori; la quota sale al 46% per le diete prive di proteine del latte vaccino e al 51% per quelle prive di lattosio. Tra le motivazioni più frequentemente riportate figurano la convinzione che alcune diete siano « più salutari o « più leggere, il timore che determinati alimenti possano nuocere alla salute del bambino e, in alcuni casi, la semplice abitudine familiare. Nelle diete prive di lattosio, ad esempio, il 64% dei pediatri segnala la presenza di familiari intolleranti come principale motivazione riferita dalle famiglie.

« Le diete di eliminazione rappresentano una terapia indispensabile quando esiste una patologia diagnosticata, come celiachia o allergie alimentari « afferma la presidente Sinupe, Elvira Verduci « Il problema nasce quando restrizioni eccessive vengono introdotte autonomamente senza un reale bisogno clinico. In particolare « importante ricordare che nei bambini, in assenza di una diagnosi certa di celiachia o altra patologia glutine-correlata, la dieta priva di glutine non ha dimostrato di essere più

salutare rispetto a una alimentazione equilibrata contenente glutine. Alcuni studi evidenziano inoltre che, se intrapresa senza adeguata supervisione specialistica, potrebbe associarsi a un ridotto apporto di fibre e micronutrienti. Aggiunge il presidente Sip, Rino Agostiniani: «Oggi le famiglie ricevono informazioni alimentari da molte fonti diverse, non sempre corrette o scientificamente fondate. Per questo il pediatra deve restare il punto di riferimento nelle scelte nutrizionali dei bambini».

Una delle aree di maggior confusione riguarda il latte. Oltre il 57% dei pediatri segnala infatti una frequente sovrapposizione, da parte delle famiglie, tra allergia alle proteine del latte vaccino e intolleranza al lattosio, spesso all'origine di restrizioni alimentari non necessarie. Si tratta per di condizioni molto diverse, chiariscono gli esperti. L'allergia alle proteine del latte vaccino è una reazione del sistema immunitario verso alcune proteine presenti nel latte vaccino e può comparire già nei primi mesi di vita. L'intolleranza al lattosio riguarda invece la difficoltà a digerire uno zucchero del latte, il lattosio, ed è rara nel lattante. Nella maggior parte dei casi non richiede l'eliminazione completa dei derivati del latte, come yogurt e formaggi, ma solo una modulazione dell'assunzione di lattosio in base alla tolleranza individuale. Confondere queste due condizioni può portare a eliminare inutilmente derivati del latte dalla dieta del bambino. Senza un'adeguata supervisione specialistica, il rischio è ridurre l'apporto di nutrienti importanti per la crescita come calcio e proteine.

La survey evidenzia inoltre una crescente diffusione delle alimentazioni vegetariane e vegane in età pediatrica. Oltre il 60% dei pediatri ha assistito che seguono una dieta vegetariana, mentre circa il 30% segue bambini con alimentazione vegana si legge nella nota. In entrambi i casi la scelta nasce prevalentemente in ambito familiare ed è motivata soprattutto da convinzioni salutistiche, etiche o culturali. Tuttavia, non sempre le famiglie risultano affiancate da figure specializzate in ambito nutrizionale: nella dieta vegetariana solo circa 1 famiglia su 5 viene seguita stabilmente da specialisti della nutrizione, mentre nelle diete vegane circa il 27% dei pediatri riferisce un supporto specialistico raro o assente. Le diete vegane nei bambini ricordano gli esperti richiedono un attento monitoraggio da parte del pediatra o di specialisti della nutrizione pediatrica e una corretta supplementazione di micronutrienti, con particolare attenzione alla vitamina B12.

»

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 29, 2026

Autore

redazione