



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