

Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini?

Di Manuela Chimera

Uno studio tutto italiano sostiene che il cibo spazzatura potrebbe aumentare il rischio di allergie alimentari nei bambini. Ma come?

La ricerca in questione è stata realizzata dai ricercatori del Ceinge Biotecnologie avanzate “Franco Salvatore” e pubblicata sulla rivista di allergologia e immunologia clinica *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Il team di ricerca ha coinvolto 105.151 bambini della Campania e ha scoperto che il cibo spazzatura (o junk food se preferite la versione anglofona) aumenta la probabilità di comparsa di allergie alimentari nei bambini. E tutto perché il junk food finisce con l’influenzare anche il sistema immunitario.

Come fa il cibo spazzatura a causare allergie alimentari?

Lo studio in questione è stato guidato da Roberto Berni Canani, professore ordinario di Pediatria, direttore del Programma di Allergologia Pediatrica presso l’Università degli Studi di Napoli Federico II e direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge. Ebbene: tale ricerca ha scoperto che i casi di allergie alimentari sono aumentati di circa il 34% nel corso dell’ultimo decennio. E questo aumento è stato tre volte maggiore nei bambini di età inferiore ai 3 anni.

Secondo i dati elaborati, questo aumento delle allergie alimentari nei bambini è dovuto al maggior consumo di cibo spazzatura e alimenti ultraprocescati. Il junk food, infatti, ha un basso valore nutrizionale in quanto, tipicamente, si tratta di cibi ricchi di grassi o zuccheri (fra cui figurano snack confezionati sia dolci che salati, merendine, pizze e patatine surgelate, hamburger, wurstel, hot dog, dolci elaborati, pane e focacce confezionati, carni lavorate, cibi surgelati preconfezionati e bibite analcoliche).

Tutti questi alimenti pare che siano in grado di modificare le funzioni del sistema immunitario del bambino, favorendo così lo sviluppo di allergie alimentari. Roberto Berni Canani ha spiegato che i cibi ultra processati sono troppo ricchi di ciò che fa male e troppo poveri di ciò che fa bene. Questo vuol dire che sono ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati, ma poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali.

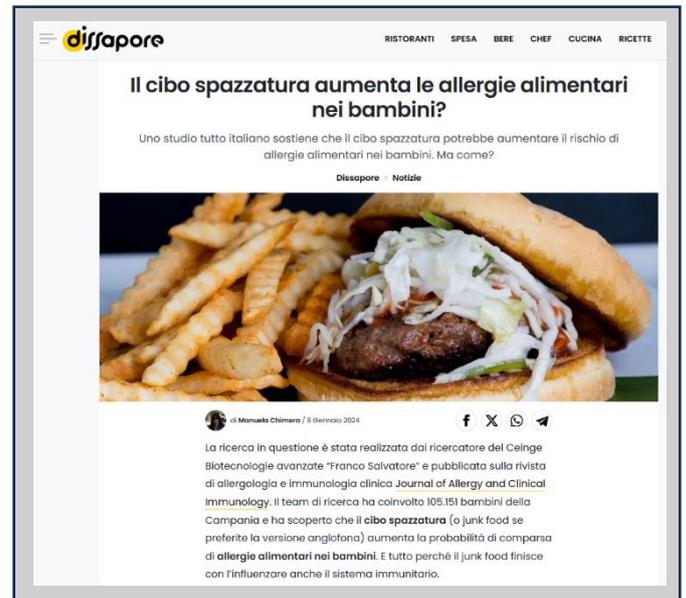
Tuttavia piacciono perché sono buoni e sono pronti da mangiare velocemente. Un altro studio condotto negli Stati Uniti sostiene che il 67% delle calorie della dieta di un bambino arriva ormai da alimenti ultraprocescati. E la stessa cosa sta pian piano succedendo anche qui da noi.

Lo studio campano ha dimostrato che il consumo di alimenti ultraprocescati nei bambini con allergie alimentari era circa il doppio rispetto ai bambini sani. Il perché questo accade è semplice: il cibo spazzatura contiene induttori di allergia alimentare che causano alterazione della barriera intestinale, infiammazione e risposta allergica.

Berni Canani ha poi concluso ricordando a tutti che prevenire è semplice: basta diminuire il consumo di alimenti commerciali ultraprocesati, proponendo invece ai bambini alimenti freschi come verdure, frutta, pesce, legumi e olio d'oliva, meglio se cotti a basse temperature.

Precisiamo che anche così facendo, non è detto che, comunque, un bambino non possa sviluppare lo stesso allergie alimentari. Da piccola non ho praticamente mai mangiato cibo spazzatura, ma ho sviluppato comunque un sacco di allergie alimentari.

[Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini? \(dissapore.com\)](https://dissapore.com)



The image is a screenshot of a web article from Dissapore. At the top, the Dissapore logo is on the left, and navigation links for 'RISTORANTI', 'SPESA', 'BERE', 'CHEF', 'CUCINA', and 'RICETTE' are on the right. The main title of the article is 'Il cibo spazzatura aumenta le allergie alimentari nei bambini?'. Below the title is a sub-headline: 'Uno studio tutto italiano sostiene che il cibo spazzatura potrebbe aumentare il rischio di allergie alimentari nei bambini. Ma come?'. The author is identified as 'Dissapore - Notizie'. A large photograph shows a burger with a beef patty, cheese, and vegetables, served with a side of french fries. Below the photo, the author's name 'di Manuela Chimera / 8 gennaio 2024' and social media sharing icons for Facebook, X, and WhatsApp are visible. The article text begins with: 'La ricerca in questione è stata realizzata dal ricercatore del Ceinge Biotecnologie avanzate "Franco Salvatore" e pubblicata sulla rivista di allergologia e immunologia clinica Journal of Allergy and Clinical Immunology. Il team di ricerca ha coinvolto 105.151 bambini della Campania e ha scoperto che il cibo spazzatura (o junk food se preferite la versione anglofona) aumenta la probabilità di comparsa di allergie alimentari nei bambini. E tutto perché il junk food finisce con l'influenzare anche il sistema immunitario.'