

# Cibi spazzatura aumentano allergie alimentari nei bambini

I così detti “cibi spazzatura”, ovvero gli alimenti ultra-processati con limitato valore nutrizionale e un alto contenuto di grassi o zuccheri, sono stati associati allo sviluppo di allergie alimentari nei bambini. Questa evidenza emerge da una ricerca condotta in Italia presso il Ceinge Biotecnologie Avanzate Franco Salvatore e pubblicata sul Journal of Allergy and Clinical Immunology.

## Lo studio nel dettaglio

Lo studio ha coinvolto 105.151 bambini nella regione della Campania. I risultati indicano un aumento significativo delle allergie alimentari, che sono cresciute di circa il 34% negli ultimi dieci anni. Questo aumento è particolarmente preoccupante nei bambini di età inferiore ai tre anni, con una triplicazione dei casi.

L'attenzione si è concentrata sui cibi spazzatura, definiti come cibi ultra-processati a basso valore nutrizionale e ad alto contenuto di grassi o zuccheri. Questi includono merendine, bibite analcoliche zuccherate, dolci, pane e focacce confezionati di serie e pietanze surgelate preconfezionate. Il coordinatore dello studio, il Prof. Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria presso l'Università Federico II di Napoli, ha osservato che il consumo di cibi ultra-processati nei bambini affetti da allergie alimentari era quasi doppio rispetto ai bambini sani.

Una tecnica non invasiva utilizzata per la prima volta nei bambini in questo studio ha rivelato che l'accumulo delle sostanze dannose presenti nei cibi ultra-processati è molto maggiore nei tessuti dei bambini affetti da allergie alimentari. Gli esperimenti condotti sulle cellule umane indicano che i cibi spazzatura sono potenti induttori di allergie alimentari, causando alterazioni della barriera intestinale, infiammazione e una forte risposta allergica.

## Il parere degli esperti

Il Prof. Berni Canani sottolinea che questi risultati sono cruciali per comprendere il preoccupante trend in aumento delle allergie alimentari nei bambini nel mondo occidentale. Gli alimenti ultra-processati, ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati, ma poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali, stanno diventando sempre più presenti nelle diete dei bambini.

Il 67% delle calorie della dieta di un bambino negli Stati Uniti proviene da alimenti ultra-processati, secondo uno studio recente. Il Prof. Berni Canani avverte che questa tendenza è in forte crescita anche in Italia. Di fronte a questo scenario, suggerisce una strategia di prevenzione chiara ed economica: ridurre drasticamente il consumo di alimenti commerciali ultraprocesati e favorire il consumo di alimenti freschi, ricchi di frutta, verdura, olio d'oliva, pesce e legumi, preferibilmente cucinati a basse temperature.

La connessione tra cibo spazzatura e aumento delle allergie alimentari nei bambini è un problema urgente. Gli studi indicano chiaramente che le scelte alimentari svolgono un ruolo significativo nella salute dei nostri bambini. Ridurre il consumo di cibi ultra-processati e abbracciare un approccio basato su alimenti freschi e nutrienti potrebbe essere la chiave per invertire questa tendenza preoccupante.

[Cibi spazzatura aumentano allergie alimentari nei bambini \(blitzquotidiano.it\)](https://blitzquotidiano.it)

