

# Il cibo spazzatura aumenta il rischio di allergie

Ne facilita la comparsa in età pediatrica

Il consumo di cibo spazzatura facilita l'insorgenza delle allergie alimentari in età pediatrica. Lo prova uno studio napoletano svolto al CEINGE Biotecnologie avanzate Franco Salvatore su una popolazione totale di 105.151 bambini della Regione Campania.

La ricerca, condotta da Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria, Direttore del Programma di Allergologia Pediatrica dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, e Direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del CEINGE, ha rilevato un aumento significativo dei casi (circa il 34 %) di allergia alimentare nell'ultimo decennio. Questo aumento di prevalenza è stato tre volte maggiore nei bambini di età inferiore ai 3 anni. Gli studiosi hanno quindi cercato la causa di un aumento così rilevante e rapido dei casi in soli 10 anni.

Secondo il team del professor Berni Canani la risposta sta in gran parte consumo di alimenti ultraprocesati, il cosiddetto "cibo spazzatura". Quegli alimenti a basso valore nutrizionale e ad elevato contenuto di grassi o zuccheri tipici delle preparazioni industriali come merendine, snack confezionati dolci o salati, pizze e patatine surgelate, hamburger, würstel, hot dog, bibite analcoliche zuccherate, dolci elaborati, pane e focacce confezionati di serie, carni lavorate e pietanze surgelate preconfezionate.

I ricercatori del Laboratorio di ImmunoNutrizione del CEINGE hanno dimostrato infatti come questi alimenti sono in grado di alterare le funzioni del sistema immunitario del bambino favorendo lo sviluppo di allergia alimentare.

«La composizione dei cibi ultra-processati si può semplicemente sintetizzare così», spiega Roberto Berni Canani. «Sono molto ricchi di quello che fa male e poco o niente di quello che fa bene. Sono ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati e poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali. Il loro successo dipende da altro: sono buoni e sono pronti da mangiare subito, al massimo dopo un veloce passaggio nel forno a microonde. Secondo uno studio recente condotto negli USA, il 67 per cento delle calorie della dieta di un bambino proviene oramai da alimenti ultraprocesati. Succede negli Stati Uniti. Ma è una tendenza in forte crescita anche in Italia».

I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista di allergologia e di immunologia clinica *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.

«Abbiamo valutato comparativamente il consumo di alimenti ultraprocesati in una popolazione di pazienti pediatrici affetti da allergia alimentare e in una popolazione di bambini sani - chiarisce il professor Berni Canani -. Ebbene, il consumo di alimenti ultraprocesati era quasi il doppio nei bambini che avevano sviluppato allergia alimentare rispetto ai bambini sani. In più, con una tecnica non invasiva che permette di studiare l'accumulo delle sostanze dannose presenti in questi alimenti nella pelle dei bambini, utilizzata per la prima volta in età pediatrica in questo studio, abbiamo dimostrato un accumulo molto maggiore di queste sostanze nei tessuti dei bambini affetti da allergia alimentare.

«Successivamente per individuare un nesso causale tra esposizione a cibi ultraprocesati e sviluppo di allergia alimentare, abbiamo condotto una serie di esperimenti su cellule umane. I risultati di questi

esperimenti hanno evidenziato che i cibi spazzatura sono di fatto dei potenti induttori di allergia alimentare in quanto in grado di determinare severe alterazioni della barriera intestinale, infiammazione e forte risposta allergica».

Quindi una raccomandazione da parte del pediatra Berni Canani: «I risultati di questo studio sono di grande importanza per la comprensione delle cause del preoccupante trend in continuo aumento di incidenza e prevalenza dei casi di allergia alimentare in età pediatrica nel mondo occidentale e aprono la strada a una importante, semplice ed economica strategia di prevenzione: ridurre drasticamente il consumo di alimenti commerciali ultraprocesati e favorire il consumo da parte dei nostri bambini di alimenti freschi e ricchi di frutta, verdure, olio d'oliva, pesce e legumi. Meglio se cotti a basse temperature».

Ogni mese oltre 400 bambini giungono all'osservazione del Centro di Allergologia Pediatrica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria "Federico II", che dunque accoglie una delle casistiche più ampie al mondo di bambini affetti da allergia alimentare. Così il team napoletano sta già sviluppando diverse attività formative attraverso interventi nelle scuole. Ma molto ancora resta da fare per promuovere specie in età pediatrica abitudini alimentari sane.

Lo studio è stato sostenuto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza dell'Unione Europea-Next Generation EU (Rete sulla sostenibilità, sicurezza e protezione alimentare e nutrizionale: lavorare sugli alimenti) e dal Ministero della Salute Italiano.

[Immunologia IL CIBO SPAZZATURA AUMENTA IL RISCHIO DI ALLERGIE notizie di salute su Immunologia \(italiasalute.it\)](https://www.immunologia.it/news/immunologia-il-cibo-spazzatura-aumenta-il-rischio-di-allergie-notizie-di-salute-su-immunologia-italiasalute.it)

The screenshot shows a news article on the website 'ITALIASalute.it'. The article title is 'Il cibo spazzatura aumenta il rischio di allergie' (Fast food increases the risk of allergies). The sub-headline reads 'Ne facilita la comparsa in età pediatrica' (It facilitates its appearance in childhood). The main image shows a young child eating a burger and drinking orange juice. The article text states: 'Il consumo di cibo spazzatura facilita l'insorgenza delle allergie alimentari in età pediatrica. Lo prova uno studio napoletano svolto al CEINGE Biotecnologie avanzate Franco Salvatore su una popolazione totale di 105.151 bambini della Regione Campania. La ricerca, condotta da Roberto Berni Canani, ordinario di Pediatria, Direttore del Programma di Allergologia Pediatrica dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, e Direttore del Laboratorio di Immunonutrizione del CEINGE, ha rilevato un aumento significativo dei casi (circa il 34%) di allergia alimentare nell'ultimo decennio. Questo aumento di prevalenza è stato tre volte maggiore nei bambini di età inferiore ai 3 anni. Gli studiosi hanno quindi cercato la causa di un aumento così rilevante e rapido dei casi in soli 10 anni. Secondo il team del professor Berni Canani la risposta sta in gran parte nell'aumentato consumo di ... (Continua) leggi la 2ª pagina'.