

COMUNICATI STAMPA

## RIENTRO IN CITTA': ALLARME PER L'AMUMENTO DI ALLARGIE RESPIRATORIE TRA I BAMBINI

(Milano, 15 settembre 2010) - Il rientro in città dopo le vacanze estive e l'avvicinarsi dell'autunno ripropongono il problema delle allergie respiratorie che colpiscono i bambini, soggetti a rischio per l'inquinamento atmosferico. Da studi recenti emerge che la dieta mediterranea può contribuire ad affrontare il problema delle riniti e dell'asma nei bambini.

Con la riapertura delle scuole, la dieta mediterranea torna al centro dell'attenzione con riferimento alla composizione dei menu delle mense scolastiche, non sempre adeguati ai criteri di una sana alimentazione. Per questo gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano raccomandano di tenere la dieta mediterranea come punto di riferimento per la composizione dei menu delle mense, condividendo appieno l'appello alle scuole del Ministro dell'Agricoltura, Giancarlo Galan, che ha detto: "Ai bambini che tornano in questi giorni sui banchi di scuola vorrei ricordare l'importanza di una sana alimentazione.

Chiedete ai vostri insegnanti e ai vostri genitori quali frutti e quali verdure ci regala ogni stagione". Per quanto riguarda le patologie allergiche che interessano l'apparato respiratorio le statistiche riferiscono che esse sono sempre più frequenti: la rinite allergica colpisce circa il 15% della popolazione Italiana, con una tendenza in aumento; l'asma presenta una percentuale più bassa, ma è anch'essa in crescita, ed incide sull' 1-2% della spesa sanitaria nazionale.

Un contributo a combattere queste patologie può venire anche da una corretta alimentazione: secondo un recente studio internazionale effettuato su 50 mila bambini tra gli 8 e i 12 anni, pubblicato da Thorax, la dieta mediterranea determina una diminuzione dell'incidenza delle allergie respiratorie (Thorax, Giugno 2010. 65(6):516-22.

Effect of diet on asthma and allergic sensitisation in the International Study on Allergies and Asthma in Childhood (ISAAC) Phase Two).

Anche in Italia le allergie respiratorie sono sempre più frequenti, e purtroppo la dieta mediterranea sembra essere sempre meno seguita.

Gli specialisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno svolto una ricerca su un campione di circa 2000 bambini, di età compresa fra i 6 e i 13 anni, calcolando il rapporto tra apporto calorico di alimenti appartenenti alla dieta mediterranea e apporto calorico di alimenti non appartenenti alla dieta mediterranea (il cosiddetto M.A.I., "Mediterranean 1 Adequacy Index", per il quale gli alimenti considerati "mediterranei" sono principalmente i cereali come pasta e pane, frutta e verdura, legumi, olio e pesce).

Dall'analisi è emerso che i bambini, soprattutto i maschi, assumono in quantità insufficiente alimenti che sono alla base della dieta mediterranea, mangiando poco frutta, verdura e pesce, raggiungendo così un valore dell'indice di mediterraneità "M.A.I." intorno a

*"Se si pensa che questo indice di mediterraneità negli anni 60 arrivava anche a valori di 7 - ha dichiarato la dottoressa Michela Barichella, presidente dell'Associazione italiana di Dietetica (ADI) Lombardia e responsabile medico del Servizio dietetico ICP di Milano - l'essere arrivati addirittura vicino all'1 è piuttosto preoccupante. E questi dati vengono pubblicati negli stessi giorni in cui il Comitato Tecnico dell'Unesco ha dato parere positivo alla iscrizione della dieta mediterranea tra le tradizioni considerate patrimonio immateriale dell'umanità. Bisogna quindi rivedere i consumi alimentari, specie quelli dei bambini, che in molti casi ricavano dall'infanzia le regole alimentari da seguire durante la propria vita".*

### **I CONSIGLI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO**

Un contributo per combattere le allergie respiratorie grazie alla corretta alimentazione.

- L'energia durante la giornata andrebbe distribuita almeno in tre pasti, preferibilmente in cinque se si tratta di bambini: colazione, pranzo e cena più uno o due spuntini.
- La colazione è un pasto molto importante per una corretta distribuzione delle calorie durante la giornata. Una colazione all'italiana prevede sempre una parte proteica derivante da latte o yogurt e una parte di carboidrati complessi provenienti dai cereali, come fette biscottate, pane, biscotti secchi oppure cereali per la prima colazione tipo muesli o corn-flakes, cercando di variare la scelta di questi alimenti.
- Oltre a queste due componenti, a colazione è possibile aggiungere anche una piccola parte di zuccheri semplici (zucchero, o miele, o marmellata) per rendere più gradevole questo pasto.
- La verdura dovrebbe essere proposta a tavola due volte al giorno, cercando di incentivarne il consumo nei bambini, utilizzandola, per esempio, per condire il primo piatto.
- Scegliere il pesce rispetto alla carne. Sono consigliati tutti i tipi di pesce, fresco o surgelato, almeno due volte alla settimana.
- Considerare i legumi come una buona alternativa alla carne.
- Utilizzare l'olio extravergine d'oliva come condimento preferibilmente a crudo, evitando grassi di origine animale come burro, panna, lardo ecc.
- La frutta dovrebbe essere consumata tre volte al giorno. Occorre preferire frutta fresca di stagione e, per i più pigri, preparare frullati o centrifugati.
- Lo spuntino a metà mattina o pomeriggio dovrebbe essere a base di frutta o yogurt, per i più esigenti si può proporre anche una sana merenda salata, come per esempio la classica bruschetta con pane, olio e pomodoro.

### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 349 4757783

e-mail: [m.fanini@oscbologna.com](mailto:m.fanini@oscbologna.com) - [m.fanini@alice.it](mailto:m.fanini@alice.it)

sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)