

GENTORI

ALIMENTAZIONE PER BAMBINI CON SCARLATTINA



Malattie esantematiche

Le **malattie esantematiche**, ossia quelle che causano **eruzioni cutanee (esantemi)**, sono molto comuni tra i bambini e, tra queste, una delle più frequenti è la **scarlattina**.

- La scarlattina è una malattia esantematica **infettiva (contagiosa) batterica**, causata da alcuni ceppi di **Streptococco Beta Emolitico di gruppo A (SBEGA)** che formano una tossina chiamata "pirogenica". Nei bambini suscettibili, questa tossina entra in circolo nel sangue causando la tipica eruzione cutanea e gli altri sintomi della malattia (puntini rossi, lingua "a fragola rossa" o a "lampone", ecc.).
- Di solito, la scarlattina interessa i bambini **dai due anni in avanti** ed è più frequente nei **mesi invernali**.

Ma come si riconosce questa malattia tipica dell'infanzia? Come si trasmette? E, soprattutto, **quale alimentazione devono seguire i bambini che ne sono affetti? Cosa deve fare il genitore?**

Come riconoscere la scarlattina

I primi sintomi della malattia solitamente compaiono **tra i due e i cinque giorni dopo il contagio**, l'incubazione è piuttosto breve, e comprendono:

- **mal di gola o faringo-tonsilliti**, a volte accompagnati da **linfonodi ingrossati**, che possono causare nel bambino difficoltà a deglutire;
- **febbre alta** (38°-40°C), spesso accompagnata da **spossatezza, brividi, nausea e vomito**;
- **mal di testa**.

Dopo circa un giorno dai primi sintomi compare l'esantema, cioè l'**eruzione cutanea caratteristica della malattia**, ovvero **puntini rossi**, molto fitti e ravvicinati, poco sollevati, che fanno sembrare la pelle del bambino come se fosse "carta vetrata". I puntini rossi compaiono inizialmente **nella zona dell'inguine e del collo**, per poi diffondersi velocemente **sul tronco, sulle braccia e sulle gambe**. Il volto è arrossato (guance), ma non intorno alla bocca.

- La **lingua** dei bambini affetti da scarlattina è molto caratteristica della malattia poiché apparirà prima biancastra, poi rossa con le papille in evidenza (detta comunemente a "**fragola rossa**" o "**lampone**").

Dopo tre-sette giorni, l'esantema scompare e dov'era più intenso la pelle si può desquamare (soprattutto a livello di mani e piedi).

Cosa fare se il bambino ha la scarlattina

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere la scarlattina, **rivolgiti prontamente al suo pediatra**.

La **diagnosi è clinica**, ma la conferma diagnostica si ottiene mediante l'esecuzione di un tampone faringeo per **streptococco**. Sarà il

pediatra a indirizzarti.

La scarlattina **non è quasi mai pericolosa** se si cura con l'antibiotico adeguato, sarà il pediatra a indicarti la terapia adatta per il tuo bambino.

Nei giorni della malattia è importante che il piccolo, o la piccola, segua un'**alimentazione varia ed equilibrata**, per fare in modo di fornire al suo organismo tutti i nutrienti e l'energia necessaria per sconfiggere la scarlattina. Alcuni alimenti vanno "incoraggiati", come frutta e verdura, mentre altri sono da limitare.

- Cerca di presentare il cibo **in modo invitante e divertente**, magari utilizzando stoviglie colorate o personalizzate con i cartoni animati preferiti dai bambini.
- **Mangia insieme al bambino e coccolalo** un po' prima e dopo i pasti, a prescindere da come siano andati.

Dieta per bambini con scarlattina: linee guida generali

- Assicurati che il bambino **si idrati correttamente**, specialmente se ha la febbre alta.
- L'alimentazione **non deve essere mai forzata**, ma soprattutto **non deve essere interrotta** (no a periodi di digiuno!).
- L'obiettivo principale è quello di far assumere al bambino un corretto apporto di **proteine e calorie** (energia).
- Se il bambino ravvisa un calo di appetito e di peso, **proponigli dei pasti piccoli**. Consumare pasti poco abbondanti - ma molto frequenti - consente di raggiungere i quantitativi nutrizionali idonei, che garantiscono un recupero ponderale significativo in caso di perdita di peso.
- Il mal di gola potrebbe rendere difficile la deglutizione, pertanto **prediligi cibi a consistenza fresca e morbida**.
- Preferisci **metodi di cottura semplici** (senza grassi aggiunti) come la cottura a vapore, ai ferri, alla griglia o piastra, al forno e al cartoccio, evitare le frittture o i bolliti di carne.
- Proponi al bambino cibi freschi e salutari come **frutta e verdura**, che sono ricche di acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
- Evita di concedergli troppi cibi confezionati e ricchi di grassi.

Scarlattina: cibi sconsigliati

- Bevande zuccherine come cola, soda, aranciata, tè freddo, etc. perché contengono molti zuccheri e pertanto non aiutano a idratare. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino e quanto invece dovrebbe mangiarne?** Calcolalo velocemente e gratuitamente **qui**, scopri le sostituzioni alimentari senza o con meno zucchero.
- Alimenti ricchi di zuccheri semplici come caramelle, dolci confezionati, merendine, biscotti industriali, etc., poiché questi cibi saziano senza però coprire i fabbisogni nutrizionali.
- **Junk food** poiché non garantisce un'alimentazione bilanciata e spesso si tratta di cibi troppo salati e contenenti **grassi trans**.
- Snack salati perché aumentano il rischio di **disidratazione**, soprattutto in estate.
- Cibi fritti perché più difficili da digerire.

Scarlattina: cibi da mangiare con moderazione

- **Gelato** (preferisci quello alla frutta) o dolci fatti in casa come budini o creme **a basso contenuto di zuccheri e grassi**. La loro consistenza morbida li rende adatti in caso di faringo-tonsilliti, soprattutto il gelato per la sua freschezza. Tuttavia, questi cibi possono incentivare l'appetito ma non possono costituire l'unico alimento della dieta, pertanto sono da consumare con moderazione.

Scarlattina: cibi consigliati

- Frutta, privilegiando la forma frullata o centrifugata se il bambino presenta un'importante odinofagia, cioè difficoltà a deglutire (possibilmente senza aggiungere zucchero). Gli agrumi, in particolare, contengono importanti apporti di **vitamina C**, così come **kiwi** e melograno, che aiuta a **rafforzare le difese immunitarie**.
- **Verdure**, privilegiando quelle cotte poiché più facili da deglutire, oppure proposte come vellutate o all'interno di minestrone o zuppe.
- **Acqua**, almeno **1,5 litri** preferibilmente oligominerale naturale. Anche bevande come tisane, infusi o camomilla possono essere consumate per garantire la corretta idratazione di tuo figlio o tua figlia, preferibilmente non zuccherate.
- Cereali, in quanto sono indispensabili per il corretto apporto di **carboidrati complessi**. Privilegiare i formati che possono essere consumati in zuppe o minestrone, che contribuiscono a garantire anche una corretta idratazione.
- Patate, alternativa ai cereali, possono essere consumate in forma di purea, in quanto facile da deglutire, da condire con Grana Padano DOP grattugiato, in quanto ricco di proteine ad alto valore biologico (compresi i 9 aminoacidi essenziali).
- Brodo vegetale e minestre, utili per garantire un buon apporto di liquidi.
- Carni magre come manzo, pollame e vitello, possibilmente frullati se presente difficoltà alla deglutizione o sostituiti da omogeneizzati.
- **Pesci** magri, freschi o surgelati, cucinati lessati o al vapore, ai ferri o al forno senza grassi per il loro contenuto di **fosforo e omega 3**.
- **Uova** in camicia, non più di due a settimana.
- Affettati magri privati del grasso visibile come bresaola, prosciutto crudo e cotto, tacchino e pollo.
- **Legumi** poiché forniscono energia, proteine, ferro e fibre, ottimi da aggiungere alle minestre o nelle zuppe per creare **piatti unici**.
- **Latte e derivati** come ricotta, formaggi freschi tipo stracchino o mozzarella, consumandoli non più di due volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto di carne o uova. È possibile consumare Grana Padano DOP come secondo piatto al posto di altri formaggi freschi o grattugiato come condimento per pasta, riso, purè di patate e passati di verdure. Questo formaggio è **un concentrato di latte**, ma meno grasso del latte intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Ricco di proteine nobili, **apporta la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente consumati e **vitamina B12, nutrienti indispensabili per lo sviluppo dei bambini**. Lo **yogurt**, per la sua consistenza morbida e la possibilità di consumarlo fresco, è un ottimo **spuntino** molto gradito in corso di mal di gola. Vuoi ottenere un **menu settimanale di spuntini e merende** pensati appositamente **per le calorie di tuo figlio o figlia?** Iscriviti gratis a "la **Buona Merenda**" e leggi tutte le ricette.
- **Olio d'oliva** per condire le pietanze per il suo contenuto di vitamina E.

Come evitare il contagio

La trasmissione della scarlattina avviene attraverso **le goccioline di saliva o il muco** prodotti da colpi di tosse e starnuti. Tramite le mani non lavate si può invece contaminare il cibo oppure le stoviglie, i giocattoli o la biancheria e passare il batterio in modo indiretto. Il contagio è facilitato in luoghi chiusi e in ambienti affollati come le scuole e gli asili nido. La contagiosità viene interrotta dopo 24 ore dall'inizio della terapia antibiotica ma, se non riconosciuta e trattata, il contagio può durare fino a due-tre settimane.

Attua queste pratiche igieniche:

- **lavaggio frequente delle mani, evitare contatti con gli infetti, con gli utensili e altri oggetti condivisi dalla famiglia, tenere la massima pulizia della casa e isolare il più possibile il bambino malato** dagli altri membri della famiglia (in caso di sorelle o fratelli), **areare gli ambienti**.

Autori

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Valeria Papaciuoli, medico specialista in Pediatria