

Allergie alimentari, i danni causati dal "cibo processato"

Di Alessandro Ferro

Sono a rischio soprattutto i più piccoli: assumere troppo cibo spazzatura aiuta nell'insorgenza di numerose allergie alimentari. Ecco i risultati dello studio italiano

Da sempre i nutrizionisti mettono in allerta affinché sia data importanza e attenzione all'alimentazione sin da piccoli: adesso, uno studio italiano condotto al Ceinge Biotecnologie Avanzate "Franco Salvatore" ha dimostrato che il cosiddetto "cibo spazzatura" può avere effetti molto negativi specialmente sui bambini in età pediatrica causando numerose allergie alimentari.

Cosa dice lo studio

La ricerca campana, i cui risultati sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, ha mostrato che su un campione di oltre 105mila bambini, ben il 34% di essi (in pratica uno su tre) ha visto insorgere un'allergia direttamente collegata con il cibo. Non solo, ma la problematica è tre volte più elevata nei bimbi con un'età inferiore ai tre anni. Secondo il team di ricerca del prof. Roberto Berni Canani la risposta risiede in un consumo eccessivo degli alimenti "ultraprocessati" in grado di aumentare un determinato tipo di patologie in soli 10 anni.

Cosa accade con i cibi processati

Ecco, quindi, che molte allergie deriverebbero dal consumo di alimenti con molti grassi e zuccheri come snack, merendine, patatine, pizze surgelate, hamburger e wurstel, tutti quanti di chiara derivazione industriale. Sul banco degli imputati salgono anche alcune bevande che contengono zucchero, dolci elaborati, panini e focacce confezionate in serie ma anche le carni lavorate e molte pietanze surgelate e preconfezionate. Con le moderne tecniche di laboratorio a disposizione del Ceinge si è visto il rapporto causa-effetto: questi alimenti possono modificare il sistema immunitario dei più piccoli che sfocia nelle allergie alimentari.

"La composizione dei cibi ultra-processati si può semplicemente sintetizzare così – spiega sui canali media del Ceinge il prof. 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".

Numeri in crescita

Uno studio condotto negli Stati Uniti è in linea con quanto accade anche nel nostro Paese: addirittura il 67% delle calorie assunte dai bambini deriva da questa tipologia di alimenti con numeri in forte crescita

anche da noi. La ricerca italiana ha mostrato inequivocabilmente che "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".

Quali raccomandazioni

Le ricerche sulle cellule del nostro organismo hanno evidenziato che i cibi spazzatura sono in grado di cambiare la flora intestinale causando infiammazioni e allergie. Visti i risultati, il prof. Berni Canani consiglia una drastica riduzione del 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".

[Allergie alimentari, i danni causati dal "cibo processato" - ilGiornale.it](#)

