

Prevenire le allergie, già dalla gravidanza

Pubblicato: Mercoledì 5 Dicembre 2018



Le allergie alimentari sono in grande aumento nei bambini, ma esiste la possibilità di prevenirle. Ne sono convinti **i pediatri dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma che hanno appena aperto un ambulatorio dedicato alla prevenzione delle allergie infantili** aperto a donne in stato di gravidanza e neonati.

I SINTOMI

I sintomi di un'allergia alimentare sono i più svariati. Da quelle che **riguardano l'apparato gastrointestinale** (reazioni in bocca immediate, vomito, o diarrea, a volte anche cronica), a quelle **cutanee** come orticarie e dermatiti atopiche, fino ad arrivare ai **sintomi generalizzati, i più pericolosi, assieme alle complicazioni di tipo respiratorio, perché possono portare ipotensione e, nei casi più gravi allo shock anafilattico**

LE ALLERGIE PIÙ DIFFUSE

L'allergia alle proteine del latte vaccino è conseguenza della capacità dell'essere umano di consumare latte di altre specie animali.

L'allergia alla frutta a guscio: difficilmente si risolve spontaneamente, può manifestarsi anche in età adulta e risultare molto pericolosa nei sintomi

L'allergia all'uovo: in forte aumento (in alcuni Paesi ha superato l'allergia al latte). Di regola i bambini allergici all'uovo hanno reazioni fin dalla prima somministrazione dell'alimento e il disturbo **tende a risolversi spontaneamente in circa 3 anni**. Poiché allergici all'uovo si nasce e non si diventa, l'aumento di questa allergia attrae l'attenzione sull'importanza del periodo prenatale.

LA PREVENZIONE

- Non fumare
- Dieta mediterranea, varia e sana
- Allattamento materno esclusivo, con introduzione dell'alimentazione complementare a partire dai 6 mesi (come da raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale di sanità)
- Omega-3 e probiotici: assumere alimenti che lo contengono, soprattutto durante l'allattamento
- **Introdurre nella dieta del bambino l'uovo a 6 mesi, all'inizio dello svezzamento, e alimenti a base di frutta in guscio e arachidi prima dell'anno**
- Utilizzo di creme e oli emollienti che favoriscano il mantenimento dell'integrità della barriera cutanea
- Riduzione dello stress dei genitori: dedicarsi ad attività sportive e di svago e attenzione al rispetto del sonno quotidiano
- Vita all'aria aperta: i bambini che risiedono in zone rurali sembrano sviluppare meno allergie rispetto ai bimbi di città

di bambini@varesenews.it