

Alimentazione/nutrizione

La dieta mediterranea in Pediatria

Raffaella de Franchis
Pediatra di famiglia, Napoli



La definizione “Dieta Mediterranea” fu utilizzata, per la prima volta, agli inizi degli anni '50, identificando uno stile alimentare foriero di salute e longevità. Sono trascorsi oramai 70 anni eppure gli studi su di essa vanno avanti spediti, svelando sempre più dettagli su come venga esplicato un effetto così benefico sulla salute.

Oggi si conoscono le basi biochimiche che rendono tale schema alimentare estremamente salutare.

Punto di partenza fondamentale per comprendere la Dieta Mediterranea è la consapevolezza che sono gli alimenti che nel loro complesso la costituiscono, piuttosto che i singoli macro- o micronutrienti, a giocare un ruolo importante nel suo effetto protettivo. Questo vuol dire che tutti gli alimenti, che fanno parte della famosa piramide alimentare, devono essere presenti nello schema dietetico settimanale, perché si possano ottenere dei benefici in termine di salute.

I più recenti lavori scientifici dimostrano come alcune malattie (ad esempio il morbo di Chron) siano prevenibili in individui predisposti e ad alto rischio di ammalarsi, attraverso l'assunzione di uno schema alimentare mediterraneo ¹.

Questi dati aprono, naturalmente, scenari di prevenzione totalmente nuovi nelle mani del Pediatra di famiglia. Tra gli effetti principali della Dieta Mediterranea vi è la riduzione dello stato infiammatorio dell'organismo. Essa è, a oggi, l'unico schema alimentare considerato antinfiammatorio, alla stessa stregua di alimenti quali il pesce, i vegetali come le crucifere o le fibre solubili ².

Anche il ruolo che la Dieta Mediterranea esplica nel condizionare lo sviluppo del microbioma intestinale è particolarmente significativo. Vi sono evidenze che dimostrano come ciò che accade all'intestino umano nelle prime epoche della vita condiziona lo sviluppo di una flora più o meno benefica, e che si manterrà tale anche nelle epoche di vita successive. L'alimentazione mediterranea sembrerebbe contribuire allo sviluppo di una benefica flora batterica ³.

Il Pediatra di famiglia, quindi, svolge un ruolo cruciale, nel mettere le basi della salute futura di un bambino, anche attraverso l'avvio a una corretta alimentazione mediterranea. Egli ha nelle mani molti strumenti preziosi per consentire al bambino di sviluppare la preferenza per la Dieta Mediterranea: può guidare la nutrice nell'assunzione di tutti gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea per consentire al lattante la precoce familiarizzazione, attraverso il latte materno, con tali alimenti; può consigliare alla mamma l'eliminazione dei sapori zuccherini nei primi mesi di vita (miele, bevande zuccherate, addolcenti del ciuccio) che rischiano di orientare verso il dolce il futuro gusto del bambino; può inserire gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea fin dall'alimentazione complementare.

La FIMP ha in corso alcuni progetti per la divulgazione della Dieta Mediterranea in pediatria.

Il Gruppo di lavoro della FIMP Napoli è al suo quarto anno di monitoraggio dei parametri auxologici e dello sviluppo del gusto di bambini svezzati con Dieta Mediterranea, e paragonati a un gruppo controllo.

La FIMP Nazionale sta per avviare una indagine nutrizionale, in collaborazione con l'Istituto Gaslini e con Helpcode, volta a verificare, tra l'altro, la prevalenza dell'aderenza alla Dieta Mediterranea tra i bambini italiani. Questo dato, finora non conosciuto, è il presupposto necessario per poter intraprendere qualsiasi progetto educativo.

La Dieta Mediterranea è un importante strumento di prevenzione e la precocità dell'intervento attraverso il Pediatra di famiglia è cruciale.

Bibliografia di riferimento

- ¹ Khalili H et al. Gut 2020;0:1-8.
- ² Tilg H et al. Gastroenterology 2015;148:1107-119.
- ³ Sprocket D et al. Nature Reviews 2018;15 197-205