



Good Food Good Life

Ricerca  
Sicurezza  
Mercato Alimentare

Agosto 2013

**Tempo di vacanze:  
rischi e opportunità del  
cambio di alimentazione**

In Italia, nessun mese come quello di agosto è associato a un maggior tempo libero, con conseguenti abitudini alimentari diverse rispetto al resto dell'anno: numerosi pasti fuori casa, scarsa attenzione agli apporti nutrizionali, minori formalità.

L'alimentazione moderna in vacanza può comportare lo squilibrio fra un aumentato carico di calorie e una ridotta assunzione di nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo. Cibi e bevande "d'intrattenimento", in spiaggia o a bordo piscina, sono spesso ricchi di calorie ma poveri di nutrienti.

Al rischio di assunzione di queste "calorie vuote" nella stagione calda si associano gli effetti sfavorevoli di un'insufficiente idratazione e di un'alimentazione ricca di sale. Inoltre l'orario e il numero dei pasti, solitamente rispettati durante

# Wellness Report

Dalla dieta corretta, un aiuto per

## il sistema immunitario

**Uno studio effettuato su oltre 3.200 bambini evidenzia il rapporto tra consumo di pesce durante l'infanzia e minor probabilità di sviluppare allergie**

Le allergie alimentari sono in netto aumento. Con l'evoluzione degli stili di vita nel mondo si prevede un numero crescente di allergie nei Paesi avanzati così come in quelli in via di sviluppo, con maggiore incidenza nei bambini. Secondo i più recenti dati pubblicati dall'EAACI l'*European Academy of Allergy and Clinical Immunology*,



organizzazione senza scopo di lucro attiva nel campo delle malattie di origine allergica e immunologica, oltre 17 milioni di adulti europei e un bambino su quattro in età scolare soffrono di allergie alimentari. **Solo in Italia, la popolazione adulta colpita**

**da questo disturbo è costituita da 2,1 milioni di individui, pari al 3,5% della popolazione.**

In passato, in molti paesi a partire dagli Stati Uniti, ai genitori veniva consigliato di ritardare l'introduzione di pesce nella dieta di bambini a maggior rischio allergie (per ereditarietà o in caso di sintomi precoci), con evidenti conseguenze sulle abitudini alimentari dei nuclei familiari coinvolti. Oggi il pesce è considerato un alimento sano e le ricerche evidenziano come, oltre alle ottime caratteristiche nutrizionali, i prodotti ittici, ricchi di grassi Omega 3, svolgerebbero nei bambini un effetto favorevole allo sviluppo del sistema immunitario.

Un beneficio importante che potrebbe fare da stimolo per motiva-

## Dalla dieta corretta, un aiuto per il sistema immunitario

l'anno, diventano molto variabili. L'esperto quindi, alla vigilia delle grandi partenze, ha anche il compito di sensibilizzare le persone a un'alimentazione consona e a un'idratazione frequente. In particolare, è necessario tutelare i bambini, le cui abitudini sono più difficili da correggere e gli anziani, il cui fisico viene messo a dura prova nella stagione calda.

Tuttavia, l'estate e le vacanze in particolare, avvicinano le famiglie anche a buone pratiche, come il consumo di frutta e verdura di stagione e l'assunzione frequente di pesce. Abitudini, queste, che sarebbe buona norma riportare con sé a casa. Il Wellness Report di agosto vuole quindi fare un punto sui vantaggi di una dieta ricca di pesce nei bambini, come evidenziato dalla recente ricerca svedese che associa il consumo di prodotti ittici dalla prima infanzia a una minore possibilità di contrarre allergie fino ai dodici anni.

Buona lettura!

Newsletter di Nestlé Italiana  
www.nestle.it  
In collaborazione con  
Edelman

Per ricevere Wellness Report,  
scrivere a:  
relazioni.esterne@it.nestle.com

re i genitori a introdurre il pesce nella dieta usuale dei propri figli, non solo in vacanza, ma per tutto l'anno. Infatti, secondo i dati del '3° Osservatorio Nutrikid' realizzato da Nestlé in collaborazione con **Fondazione ADI** e il centro di ricerca **Ales Research**, in Italia,



sei bambini su dieci mangiano meno di due porzioni di pesce a settimana, il consumo è meno frequente al Nord in particolare tra i maschi.

**L'ultima ricerca in ordine di tempo a testimoniare i benefici del pesce proviene dall'Università di Stoccolma**

ed è stata pubblicata da The American Journal of Clinical Nutrition. L'indagine ha evidenziato come l'assunzione di pesce, dal primo anno di vita e sino agli otto anni, diminuisca le probabilità di contrarre allergie fino ai dodici anni. I ricercatori hanno comparato le abitudini alimentari e l'insorgenza di allergie in due campioni costituiti da oltre 3.200 bambini, il primo caratterizzato da un consumo di pesce due volte la settimana, il secondo da un'assunzione minore. Dalla comparazione dei dati è risultato che i bambini che mangiavano maggiori quantità di pesce hanno sviluppato minori casi di **malattie di origine immunologica** confermando che un'assunzione **precoce e regolare** di pesce sin dalla prima infanzia svolge un effetto favorevole nella prevenzione delle malattie allergiche. Lo studio tuttavia non chiarisce se l'effetto rimane dopo i 12 anni e nelle fasi successive di crescita dell'individuo.



Precedenti ricerche hanno invece evidenziato come gli Omega 3 contenuti nel pesce, assunti durante la gravidanza, vengano trasferiti al feto con un conseguente effetto preventivo nello sviluppo di allergie del futuro infante.