

DIETE SPECIALI

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti.

Oltre alle intolleranze ed alle allergie, esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute, ad esempio il diabete, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia.

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche a scuola e questo comporta una particolare attenzione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione dei pasti.

In linea generale, mentre per alcune patologie tipo obesità, ipercolesterolemia, diabete, non occorrono restrizioni dietetiche particolari, se non limitate alla quantità o all'esclusione di pochi alimenti, in caso di allergie/intolleranze multiple, gli alimenti da escludere possono essere molti, sia come tali, che come ingredienti di altre preparazioni.

Molti di questi alimenti sono contenuti in piccole o grandi quantità nei diversi prodotti alimentari; poiché è sufficiente una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa di tutti i sintomi, è indispensabile poter individuare quali prodotti contengono l'elemento allergizzante ed eliminarli completamente. È fondamentale quindi leggere attentamente le etichette dei vari prodotti e, se queste non sono sufficientemente dettagliate, è opportuno richiedere la relativa scheda tecnica.

DIETA LEGGERA

È richiesta per situazioni transitorie per soggetti che necessitano di piatti semplici, a ridotto contenuto di grassi, a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Le richieste possono essere effettuate direttamente dal genitore alla scuola (con semplice richiesta scritta sul diario scolastico), per diete della durata massima di tre giorni.

Le richieste di dieta leggera di durata più lunga, ma comunque, non oltre le due settimane, dovranno essere supportate da un certificato medico.

Primi piatti:

- pasta o riso conditi con olio extravergine di oliva o con sugo di pomodoro fresco;
- pasta o riso in brodo vegetale;
- polenta condita con pomodoro fresco

Secondi piatti:

- carne di pollo o di tacchino o di vitello cotta al vapore, bollita, o al forno;
- pesce al vapore, bollito o al forno;
- ricotta vaccina magra

Contorni:

- verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata;
- patate o carote al vapore o lessate nei casi di enterite

Condimento:

- olio extravergine di oliva crudo e, se gradito, succo di limone

Frutta:

- libera
- mela, per i casi di enterite in risoluzione.

DIETA PER CELIACHIA

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine presente nel frumento (grano), orzo, segale e farro. Il riso e il mais non contengono glutine e quindi possono essere consumati dai celiaci.

Anche in assenza di sintomatologia gastroenterica è necessario che questi soggetti consumino alimenti rigorosamente privi di glutine; infatti, anche microquantità di glutine sono dannose.

La dieta senza glutine deve essere protratta per tutta la vita ed è a tutt'oggi, l'unica terapia in grado di garantire al celiaco una crescita ed uno stato di salute del tutto sovrapponibili a quelli di un soggetto sano.

DIETA PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Il lattosio è lo zucchero del latte.

Affinché venga digerito è necessario l'intervento di un enzima, la lattasi, prodotto dalla mucosa intestinale. Non

sempre la lattasi è sintetizzata in quantità sufficiente alla scissione completa del lattosio nei due zuccheri costituenti. In caso di produzione scarsa o di mancata sintesi ci possono essere manifestazioni legate alla presenza di lattosio non digerito nell'intestino, con dolori addominali e diarrea con presenza di feci acquose. È opportuno quindi eliminare dalla dieta, latte, panna, burro, yogurt, ricotta, formaggi freschi.

Una carenza transitoria di lattasi è abbastanza frequente nei bambini a causa di infiammazioni dell'intestino, ad esempio nelle gastroenteriti e nelle diarree estive.

I formaggi con stagionatura superiore ai 24 mesi non contengono più lattosio.

Esiste in commercio il latte delattosato in cui all'incirca il 75% del lattosio è stato scisso nei due zuccheri semplici che lo compongono. È un latte ad alta digeribilità.

DIETA PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

Più grave dell'intolleranza al lattosio è l'allergia alle proteine del latte vaccino.

Mentre nel deficit di lattasi è soprattutto la quantità a condizionare i sintomi, nell'allergia alle proteine del latte vaccino la risposta può essere violenta anche per dosi apparentemente insignificanti.

Non solo è richiesta l'esclusione completa dalla dieta del latte e di tutti i suoi derivati (ad eccezione del parmigiano con più di 36 mesi di stagionatura), ma è necessario individuare tutti gli alimenti che possono contenere quantità anche minime di proteine del latte, magari utilizzate per necessità tecnologiche e neppure menzionate in etichetta. Fra questi: prosciutto cotto, insaccati, diversi tipi di pane speciale, dadi per brodo, caramelle, dolci, gelati, merendine, prodotti dietetici per l'infanzia (omogeneizzati, minestrine, etc).

DIETA PER FAVISMO

Patologia su base genetica che richiede l'esclusione di fave e piselli dalla dieta del bambino.

DIETA PER ALLERGIA AL NICHEL

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, il nichel è attualmente quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia.

L'allergia al nichel (nichel solfato) è più da contatto che alimentare, anche se l'aspetto alimentare non va trascurato per lo scatenamento o l'aggravamento della sintomatologia.

È sempre necessario utilizzare per la cottura dei cibi solo pentole di alluminio, vetro, o teflon, escludendo l'acciaio.

In presenza di manifestazioni cutanee

sono da evitare i seguenti alimenti:

cibi in scatola e cibi cotti in pentole di acciaio inossidabile

asparagi, funghi, cipolle, spinaci, pomodori, legumi (fave, ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia, arachidi), lattuga, carote

farina integrale, farina di mais, riso, avena

pere, nocciole

the, cacao

margarina

lievito artificiale

sono consentiti in piccola quantità:

cavolfiore, cavolo, cetrioli

riso brillato, farina 00

frutta fresca (eccetto le pere)

marmellata (purchè fatta in casa e cotta in pentole di alluminio)

caffè

olio di oliva

sono consentiti:

tutte le carni

pesce (eccetto le aringhe e ostriche)

uova

latte e derivati (burro, formaggi, yogurt)

una patata di media grandezza al giorno.

In fase di remissione clinica è possibile somministrare quasi tutti gli alimenti, escludendo

pere, mais, spinaci, pomodori.