



*La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili consigli a mamme e papà per affrontare il nuovo ceppo virale*



Roma, 19 febbraio 2015 – Si chiama “svizzera” la nuova influenza che a breve promette di mettere a letto un elevato numero di italiani. Il picco dovrebbe durare altre due settimane ed è probabile che colpirà grandi e piccoli anche nel mese di marzo. Superata dunque l’influenza “suina”, come dimostrano i dati del Rapporto Epidemiologico InflUNet, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce a mamme e papà utili consigli per fare fronte alla nuova forma virale. E lo fa puntando anche sull’importanza di corrette abitudini alimentari.

“La vaccinazione – spiega il Dott. Piercarlo Salari, pediatra di consultorio a Milano e componente SIPPS – è senza dubbio la strategia di prevenzione più efficace e raccomandata, insieme alle buone norme igieniche, a partire dal lavaggio delle mani. Non dimentichiamo, però, l’importanza dello stato di salute generale, a cui l’alimentazione dà un contributo determinante. Per questa ragione è fondamentale mettere i bambini nella condizione di affrontare questo periodo di picco influenzale con le migliori risorse difensive, assicurate da una dieta completa e possibilmente ricca in vitamine (in particolare la C e la E) e sali minerali (come rame, zinco e selenio), di cui sono particolarmente ricchi frutta e verdura. La regolarità dei pasti è fondamentale per due ragioni: innanzitutto per garantire un apporto di energia commisurato alle esigenze della giornata. La prima colazione, per esempio, deve fornire un quinto di tutte le calorie giornaliere ed è sbagliato saltarla. In secondo luogo dobbiamo ricordare che l’assorbimento dei vari principi nutritivi non è costante, ma è soggetto a fenomeni di vera e propria competizione: l’assimilazione del ferro, per esempio, è inferiore in presenza di fibre mentre aumenta se si assume contemporaneamente la vitamina C. Ancora una volta questo spiega perché è opportuno non soltanto evitare la monotonia a tavola ma anche assicurare all’organismo più momenti o, se si preferisce, opportunità nell’arco della giornata in cui poter ricevere tutti i nutrienti di cui il sistema immunitario in particolare ha bisogno per poter operare al meglio delle proprie performance”.

“La colazione più idonea – aggiunge il Dottor Leo Venturelli, Pediatra di Famiglia Asl di Bergamo – potrebbe prevedere frullati di frutta, soprattutto di arancia, pane e marmellata o fette biscottate e/o uovo,

per dare energia e per le vitamine”.

“Questi suggerimenti di prevenzione – precisa il Dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS – restano validi anche in caso di contagio: il più delle volte, infatti, l’influenza, soprattutto nelle sue fasi iniziali, toglie l’appetito ai bambini, riducendo così l’apporto alimentare soprattutto di quei componenti, come le vitamine B, C, E ed i minerali, sottoposti a un rapido ricambio e consumo. Un altro aspetto importante in caso di malattia riguarda il giusto modo di affrontare la convalescenza. Ai bambini, al contrario degli adulti, più inclini ad atti di “eroismo”, non dispiace di solito trascorrere qualche giorno in più a casa. L’influenza, ricordiamolo, ha un decorso di una settimana, che deve essere rispettato anche nell’eventualità di una sintomatologia leggera o di una ripresa in apparenza veloce. Molti studi, infatti, hanno dimostrato che il virus influenzale, al di là della propria azione patogena, predispone le vie aeree all’ingresso di altri microrganismi, tra cui pneumococco (responsabile di otiti e soprattutto polmoniti, ben note negli anziani, nei quali sono una frequente complicanza dell’influenza), adenovirus e virus respiratorio sinciziale (la causa della bronchiolite nei bambini più piccoli). Tale fenomeno – conclude il Dott. Di Mauro – si traduce in due potenziali evenienze: un maggior rischio di infezioni “collaterali”, che fanno allungare il decorso dell’influenza o, una volta che questa sembra risolta, fanno precipitare nuovamente il bambino in febbre, tosse e spossatezza”.

*fonte: ufficio stampa*