

DIETA PER INFLUENZA NEL BAMBINO

Che cos'è l'influenza?

L'**influenza** è una **malattia infettiva contagiosa** provocata da **virus specifici** che **si diffondono per via aerea** e attaccano le **vie respiratorie**, causando tosse, raffreddore, mal di gola, ecc. È diffusa in tutto il mondo, si presenta soprattutto **tra dicembre e marzo**, con un andamento definito "stagionale", ed è la principale causa delle frequenti assenze a scuola dei bambini.

La caratteristica dell'influenza è che **si diffonde molto rapidamente**: il virus ha la capacità di **infettare le persone maggiormente suscettibili** (bambini, anziani, immunodepressi, ecc.) e può portare a **complicanze anche serie**, come la polmonite virale. Non solo, i **virus dell'influenza possono mutare**: se il bambino quest'anno ha avuto l'influenza, potrebbe prenderla anche l'anno prossimo perché le sue difese immunitarie non saranno più efficaci contro il nuovo virus, che nel frattempo può aver cambiato la sua "struttura".

Tipi di virus influenzali

Ad oggi, conosciamo tre tipi di virus responsabili dell'influenza.

- **Tipo A**: può infettare sia l'uomo che gli animali e porta alla sintomatologia classica (tosse, raffreddore, dolori muscolari, ecc.);
- **Tipo B**: può infettare solo gli uomini e porta anch'esso alla sintomatologia classica;
- **Tipo C**: di scarsa rilevanza clinica, di solito non produce sintomi.

Sintomi dell'influenza

Il virus si insedia e prolifera all'interno delle vie respiratorie del bambino. L'influenza si manifesta in modo brusco, in seguito a un **periodo di incubazione che può variare dalle 48 alle 72 ore**, dopo le quali compaiono i primi sintomi.

Il **primo sintomo** dell'influenza è l'**innalzamento della temperatura corporea (febbre)**, che **non dovrebbe mai superare i 39°C**.

Poi possono comparire:

- **dolori muscolari e articolari**;
- senso di **malessere generalizzato**;
- **spossatezza, debolezza**
- **congestione nasale (raffreddore), naso che cola**;
- **tosse**;
- **mal di gola**;
- **mal di testa**;
- **senso di nausea e vomito**;
- **calo dell'appetito**, che potrebbe interessare anche i giorni successivi all'influenza;
- **disturbi gastrointestinali**.

Il bambino può presentare un'ampia varietà di fastidi, in caso non sappia ancora parlare, il suo malessere può essere difficile da esprimere ai propri genitori, perciò bisogna fare maggiore attenzione.

Le possibili complicazioni dell'influenza riguardano principalmente le vie respiratorie (**bronchite, broncopolmonite, polmonite**). Se la febbre è molto alta e accompagnata da sintomi gastrointestinali (es. diarrea), il genitore deve fare attenzione anche al **rischio di disidratazione** controllando che il bambino **emetta regolarmente le urine**, che **non abbia cute e lingua asciutte** e che **non sia poco responsivo e abbattuto**.

Diagnosi, trattamento e prevenzione

La **diagnosi** dell'influenza è basata **sui sintomi del bambino e sull'indagine anamnestica**, cioè sulla raccolta dei sintomi e degli eventi di interesse riferiti dai genitori al pediatra.

Anche il **trattamento** dell'influenza dipende dai sintomi presentati: dovrà essere il pediatra a consigliare la terapia più corretta, tenendo in considerazione anche l'età e il peso del bambino. Ad esempio, in caso di febbre alta potrebbe consigliare il **paracetamolo** (consigliate **le supposte** per i bambini con vomito che hanno difficoltà a trattenere i liquidi e per quelli che non accettano le forme in sciroppo, gocce o pastiglie) oppure l'**ibuprofene**, ideale per trattare sintomi influenzali come febbre e dolore.

Per **proteggere bambini e adolescenti dall'influenza** è possibile ricorrere al **vaccino** che, tuttavia, **non fornisce un'immunizzazione permanente** e va ripetuto ogni anno, in quanto il virus dell'influenza, come detto, non è sempre dello stesso tipo.

Raccomandazioni dietetiche generali

Un bambino complessivamente sano, in genere, supera influenza e malanni di stagione senza troppi problemi. Un'**alimentazione sana ed equilibrata** è fondamentale per garantirgli non solo una rapida guarigione, ma anche per il suo benessere, la costruzione di **buone difese immunitarie** e andrebbe seguita anche in caso di febbre. L'alimentazione non deve essere **mai forzata, ma non va neanche interrotta**. L'obiettivo principale della dieta è di fornire al bambino il giusto apporto di **calorie (energia) e proteine**.

Quindi, occorrerà:

1. **Assicurarsi che il bambino si idrati correttamente**. Per controllare il grado di idratazione basta osservare il colore delle sue

- urine: se sono scure e torbide, necessita di bere più acqua.
2. Se il bambino ravvisa un calo di appetito, **proporre piccoli pasti**. I pasti piccoli ma molto frequenti consentono al bambino di raggiungere quantitativi nutrizionalmente idonei, che gli garantiscono un recupero ponderale significativo.
 3. **Assecondare i gusti e le preferenze del bambino**, soprattutto se tendenzialmente inappetente, evitando però di concedere troppi snack confezionati ricchi di zuccheri e grassi.
 4. **Preferire metodi di cottura semplici**, cioè senza grassi aggiunti, come la cottura a vapore, in microonde, al forno, al cartoccio, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, ecc., piuttosto che la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.
 5. **Proporre cibi freschi e salutari**, soprattutto frutta e verdura che sono ricche di acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
 6. **Evitare sapori troppo forti o decisi e non proporre alimenti a cui il bambino non è abituato**.
 7. **L'allattamento al seno** non dovrebbe mai essere interrotto. Il latte materno è sicuramente una delle sostanze più ricche di anticorpi idonei a rafforzare il sistema immunitario e dovrebbe essere offerto a richiesta, perché in questo modo il bambino si reidrata più velocemente.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un' **equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

Alimenti non consentiti

- **Bevande zuccherate** come cola, aranciata, tè freddo, ma anche i **succhi di frutta** (incluso il succo di mela) perché, nonostante riportino la dicitura "senza zuccheri aggiunti", apportano comunque fruttosio (lo zucchero della frutta).
- **Alimenti ricchi di zuccheri semplici**, come caramelle, dolci confezionati, merendine e biscotti industriali, snack al cioccolato, ecc., poiché saziano ma non coprono i fabbisogni nutrizionali di cui ha bisogno il bambino. Inoltre, un eccesso di zucchero nell'alimentazione pediatrica può portare a **obesità, diabete e malattie cardiovascolari**. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare alla sua età? Calcolalo gratis con lo Zuccherometro.**
- **Junk food**, ovvero il cibo tipico dei fast food: tagli di carne grassa come bacon, alette di pollo, burghers e polpette di scarsa qualità, hot dog, wurstel, patatine o crocchette fritte, ecc., perché non garantiscono un'alimentazione sana e bilanciata.
- **Snack salati** come salatini, patatine in sacchetto, pop-corn, tortillas, ecc., perché aumentano il rischio di disidratazione.
- **Cibi fritti e intingoli**, in quanto rendono più laboriosa la **digestione**.

Alimenti da assumere con moderazione

- **Gelato** (possibilmente alla frutta) e **dolci casalinghi semplici** (ciambellone allo yogurt, torta di carote, torta di noci, ecc.), in cui è più facile dosare lo zucchero e i grassi. Questi alimenti possono incentivare l'appetito del bambino, ma **non devono costituire l'unico alimento** della dieta.
- **Miele**. È ideale per dolcificare il latte e le bevande calde, inoltre alcuni studi hanno dimostrato che può aiutarci a difenderci dalle infezioni e a rafforzare le nostre difese immunitarie. Tuttavia, il miele **apporta molti zuccheri** (circa l'80% dell'alimento), che valgono 4 calorie ogni grammo, perciò non bisogna esagerare con le quantità.

Alimenti consentiti e consigliati

- **Frutta in tutte le forme: intera** (con buccia ben lavata, se commestibile), frullata, spremuta, estratta e bevuta al momento. Preferire soprattutto i frutti ricchi di **vitamina C**, come **kiwi, fragole, melograno e agrumi**.
- **Verdure succose**, come pomodori, zucchine o cetrioli. In inverno, preferire **le crucifere** (cavoli, cavolfiori, broccoli, ecc.), poiché contengono vitamina C, e verdure ricche di antiossidanti come carote, zucca e verdure a **foglia verde**.
- , almeno 1,5 litri di acqua oligominerale naturale. Leggi **questo articolo** per sapere quale acqua è migliore per i tuoi bambini. Vanno bene anche altre bevande come camomilla, tisane ed infusi (non zuccherati), perché garantiscono una corretta idratazione.
- **Brodo vegetale** per zuppe, minestre e vellutate di verdure.
- **Cerali** (pane, pasta, riso, orzo, farro, ecc.), indispensabili per il loro apporto di carboidrati complessi che forniscono energia al bambino. **La pasta, la pastina e il riso** sono facilmente digeribili e ben tollerati dai bambini con influenza, il miglio e il grano saraceno sono consigliati per il loro buon apporto di fibre (da evitare se presente diarrea). I cereali di piccolo formato sono ottimi per essere consumati in **zuppe, minestrone o passati**, che contribuiscono a garantire un'idratazione adeguata. I primi piatti, le minestre e i passati di verdure possono essere insaporiti con **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta buone **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti per la crescita come la B12 e antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.
- **Carni scelte nei tagli più magri** e private del grasso visibile come manzo, vitello, pollo e tacchino. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte più ricca di grassi.
- **Pesci magri** (spigola, sogliola, orata, branzino, ecc.), freschi o surgelati, da consumare almeno due-tre volte a settimana per il loro contenuto di fosforo e omega 3, importanti per la salute dei bambini.
- **Uova**, cucinate in camicia sono gradite a molti bambini. Non più di due alla settimana.
- **Affettati magri** come bresaola, prosciutto crudo e cotto, tacchino e pollo arrosto.
- **Legumi**, come piselli, fagioli, **lenticchie**, ceci, ecc. (da evitare se presente diarrea). Forniscono tante proteine vegetali, ferro e fibre.
- **Latte e derivati, quali yogurt e formaggi come Grana Padano DOP**. In inverno si riduce la nostra esposizione al sole e, conseguentemente, la nostra produzione di **vitamina D**, indispensabile per le difese dell'organismo. Dobbiamo quindi cercare di introdurre la vitamina con gli alimenti che ne sono maggiormente ricchi, come latte e derivati. Consigliate **due porzioni al giorno di latte o yogurt**, ideali per colazione o merenda. I formaggi vanno consumati un paio di volte a settimana al posto di carne o uova, ricordiamo che **Grana Padano DOP è un concentrato di nutrienti del latte ed è naturalmente privo di lattosio**.
- **Frutta secca e semi oleosi**, come **noci, mandorle**, nocciole, semi di zucca, semi di girasole, ecc., in quanto sono ricchi di vitamina E, omega 3, zinco e magnesio.

- **Succo di limone** per condire le insalate e le verdure, oppure **erbe aromatiche** (basilico, salvia, rosmarino, ecc.) e **spezie** (se ben tollerate dal bambino, come lo zafferano che ha un sapore delicato).
- **Olio extravergine d'oliva** per condire le pietanze (a crudo e con moderazione), ottimo per il suo contenuto di vitamina E.

Consigli comportamentali

- **Non forzare tuo figlio o tua figlia a mangiare!** I bambini hanno un proprio meccanismo di autoregolazione, per cui forzarli eccessivamente potrebbe non essere di stimolo per loro.
- **Seguire attentamente i dosaggi dei farmaci** prescritti dal medico pediatra per non incorrere nell'errore di somministrare di una dose inadeguata.
- **Evitare di coprire troppo il bambino** o di **riscaldare eccessivamente l'ambiente**.
- **Il contagio avviene per contatto diretto con le secrezioni respiratorie** (piccole goccioline) **e la saliva** dei bambini infetti. Una volta infettati, si rimane contagiosi fino a **3-4 giorni dopo la comparsa dei sintomi**.

Regole per evitare il contagio:

1. Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone. Se non è possibile, utilizzare un gel disinfettante.
2. Arieggiare spesso gli ambienti. Bambini e adolescenti si ammalano di influenza specialmente frequentando luoghi chiusi ed affollati (scuola, palestra, autobus o metro, ecc.), in cui la respirazione di tante persone insieme favorisce la diffusione del virus.
3. Se il bambino si è infettato, deve rimanere a casa per evitare di contagiare amici, compagni di scuola e di sport.
4. Se il bambino si è infettato, è meglio che utilizzi prodotti usa e getta (es. stoviglie di carta) fino a che non sarà più contagioso.
5. Non utilizzare gli stessi asciugamani del bambino infettato.
6. Lenzuola e indumenti intimi del bambino vanno lavati a parte.

Consigli pratici

- Presentare il cibo in modo invitante e divertente, ad esempio utilizzando stoviglie colorate o che riprendono i personaggi del cartone preferito del bambino. Questo lo invoglierà a mangiare.
- Mangiare insieme al bambino e coccolarlo un po' prima e dopo i pasti, a prescindere da come siano andati.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio](#), medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni