

## DIETA PER STOMATITE NEL BAMBINO

### Che cos'è la stomatite?

La stomatite è una malattia che coinvolge **le mucose della bocca**. Si tratta di una patologia **molto fastidiosa** perché è caratterizzata dalla presenza di **lesioni (piccole ulcere o afte) dolorose e recidivanti** a carico della mucosa che riveste la cavità orale. La stomatite può colpire **bambini di ogni età** e, di solito, si manifesta come **conseguenza o sintomo collaterale di un'altra malattia generalizzata**: per esempio, può comparire nella fase di convalescenza da malattie infettive acute (come la tonsillite), dopo lunghi periodi di terapia antibiotica, quando spunta un nuovo dente nella gengiva, ecc.

In età pediatrica, le forme di stomatite che compaiono più frequentemente sono:

- **La stomatite aftosa ricorrente (SAR)**, nonché la **malattia più comune della mucosa della bocca tra i bambini**. Si contraddistingue per l'eruzione di piccole ulcere nel cavo orale e può svilupparsi anche da adulti. **Non è contagiosa e non può essere trasmessa** da un soggetto all'altro. Ha esordio, solitamente, nei bambini dai 10 anni in avanti e negli adolescenti. Le ricadute si presentano a intervalli di 1-4 mesi per diversi anni dopo l'episodio iniziale.
- **La stomatite erpetica (o gengivostomatite)**, che è caratterizzata dalla comparsa di **vescicole** in tutta la bocca che, pian piano, si rompono e si trasformano in lesioni (ulcere) **molto dolorose e sanguinanti**. Essendo causata dallo stesso virus **dell'herpes labiale**, questo tipo di stomatite **può essere trasmessa** da un soggetto malato a uno sano per contatto diretto (es. saliva) oppure indiretto, ad esempio utilizzando lo stesso spazzolino o lo stesso asciugamano. La malattia si risolve, in genere, nel giro di 10-21 giorni.

### Cause della stomatite

La stomatite si manifesta per **cause ancora sconosciute**.

I fattori che possono predisporre il suo sviluppo possono essere:

- **L'eruzione dei denti;**
- **Le lesioni traumatiche della bocca** causate da un morso, dallo spazzolino troppo duro o da **un dente cariato** che sporge a punta dalla gengiva;
- **Lo stress eccessivo;**
- **Un sistema immunitario indebolito da malattie o infezioni;**
- **Alcune infezioni virali e batteriche** (varicella-zoster, citomegalovirus, Streptococco e Helicobacter pylori);
- **Mancanza di ferro, zinco, vitamina B12 e acido folico** nella dieta del bambino;
- **Allergie** (ad alimenti o ad alcuni principi attivi dei farmaci);
- **Patologie predisponenti** come **colite ulcerosa** o **celiachia**.

### Sintomi della stomatite

In caso di **stomatite aftosa ricorrente**, i segni e i sintomi tipici sono:

- **Comparsa di ulcere o afte** con una base biancastra e arrossate ai bordi, solitamente all'interno delle labbra, delle guance e sulla lingua.
- Le ulcere/afte sono **grandi circa quanto una lenticchia, sono molto dolorose** e **scompaiono senza lasciare cicatrici** nel giro di 5-15 giorni.
- In questi casi, il bambino non ha la febbre, ma rifiuta il cibo perché le ulcere bruciano e fanno molto male.

Invece, in caso di **stomatite erpetica**, i sintomi sono:

- Comparsa di **numerosissime vescicole situate su tutta la bocca e anche intorno ad essa**. Queste vescicole, con il passare dei giorni, **si rompono e si trasformano in ulcere** molto doloranti, con perdita di **sangue**, portando il bambino ad avere difficoltà nel mangiare.
- **Febbre elevata.**
- **Compromissione delle condizioni di salute generale.**

### Diagnosi, trattamento e prevenzione

La diagnosi, in entrambe le manifestazioni della malattia, viene effettuata dal medico Pediatra in base alla storia del bambino e alla visita medica. Per escludere eventuali altre patologie, il pediatra potrà prescrivere **esami del sangue, test per ricercare la presenza di batteri o virus** all'interno delle piccole ulcere oppure **la biopsia della lesione**.

**La stomatite aftosa ricorrente**, non essendo causata direttamente da un'infezione batterica o virale, **non si cura con antibiotici o antivirali**. L'obiettivo primario del trattamento consiste quindi nel **ridurre l'intensità dei sintomi dolorosi** utilizzando, ad esempio, **anestetici o cortisonici locali** da applicare sulla lesione. Il pediatra potrebbe prescrivere **antinfiammatori non steroidei** oppure, nelle forme più gravi, **farmaci cortisonici**. Invece, la stomatite erpetica, essendo causata dal virus *Herpes simplex di tipo 1*, si cura con **farmaci antivirali**. Sarà comunque il pediatra a consigliare la terapia migliore per ogni bambino.

Per prevenire la stomatite è fondamentale mantenere **una buona igiene del cavo orale**, lavandosi i denti tutti i giorni dopo ogni pasto.

### Raccomandazioni dietetiche generali

Pur con la presenza di afte dolorose in bocca, l'alimentazione del bambino non deve mai essere interrotta, ma neanche forzata. L'obiettivo del genitore è organizzare una dieta adeguata per far assumere al bambino o alla bambina un corretto apporto di **calorie (energia) e proteine**.

1. Assicurarsi che il bambino **si idrati correttamente**. Per controllare il grado di idratazione occorre **controllare le urine** del bambino o della bambina: se sono scure e torbide, necessita di bere di più.
2. Evitare nella dieta gli **alimenti speziati, piccanti, molto salati o acidi** perché possono irritare ulteriormente la mucosa della bocca, già indebolita dalla malattia.
3. Evitare alimenti e bevande eccessivamente calde.
4. Proporre cibi freschi e salutari, ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
5. Le piccole ulcere potrebbero rendere difficile la masticazione e la deglutizione del bambino o della bambina. Per questo è meglio **prediligere cibi a consistenza morbida**.
6. Preferire metodi di cottura semplici, cioè senza aggiunta di grassi (es. cottura a vapore, in forno, al cartoccio, ecc.), anziché la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.

*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

- **Agrumi e frutta acidula** come mandarini, arance, limone, pompelmo, ananas, ribes, ecc., in quanto rischiano di irritare ulteriormente il cavo orale infiammato.
- **Verdura acidula** come pomodori, peperoni e melanzane.
- **Spezie**, in particolare quelle più piccanti come **peperoncino, curry, pepe e zenzero**.
- **Frutta secca** difficile da masticare per la sua durezza, come **noci, nocciole e mandorle**.
- **Cibi duri, croccanti e secchi** che richiedono una maggiore masticazione e possono graffiare la cavità orale, come cracker, pane tostato, bruschette, ecc.
- **Cioccolato**, in quanto può irritare la mucosa della bocca.
- **Cibi molto salati** come noccioline, salatini, patatine in sacchetto, ma anche gli affettati (perché nella loro preparazione richiedono grandi quantità di sale) e le salse tipo soia.
- **Cibi da fast-food**, perché contengono spesso grandi quantità di sale e **grassi trans**.

### Alimenti da assumere con moderazione

- **Gelato**, possibilmente alla frutta.
- **Dolci fatti in casa** come torte semplici e budini, in cui è possibile moderare la quantità di zuccheri e grassi dell'impasto.

La consistenza morbida di questi cibi, inclusa la freschezza del gelato, li rende adatti per i bambini con la stomatite. Questi alimenti possono incentivare l'appetito dei bimbi, che è spesso scarso con questa malattia, ma **non possono rappresentare gli unici cibi della dieta** perché contengono zuccheri (soprattutto aggiunti), il cui eccesso nell'alimentazione può predisporre i bambini a tante malattie serie come obesità e diabete.

**Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare alla sua età?** Calcolalo gratis e velocemente con lo **Zuccherometro**.

### Alimenti consentiti e consigliati

- **Frutta fresca** (ed accezione di quella citata al capitolo 6), privilegiando frullati o mousse di frutta (senza aggiungere zucchero) poiché più facili da masticare e deglutire.
- **Verdure** (ad accezione di quella citata al capitolo: Alimenti non consentiti) **soprattutto cotte**, più facili da masticare e deglutire. Si possono proporre minestrone, vellutate, creme o zuppe, da insaporire con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale per raggiungere il fabbisogno giornaliero di **calcio, proteine e vitamina B12**.
- **Acqua**, bere almeno **1,5 litri di acqua oligominerale naturale**. Consigliate anche bevande come camomilla, tisane o infusi di frutta (senza zucchero) per garantire una buona idratazione.
- **Cereali come pasta, pane, riso, orzo, farro**, ecc. per raggiungere il fabbisogno di carboidrati complessi, indispensabili per avere energia. Privilegiare i formati che possono essere consumati in zuppe o minestrone, che contribuiscono a garantire anche la corretta idratazione. Lasciare raffreddare prima di consumare: il calore eccessivo irrita le mucose della bocca.
- **Brodo vegetale, pastina e minestre in brodo**, utili per garantire corretto apporto di liquidi.
- **Patate**, da consumare in alternativa ai cereali perché **non sono verdure**. Consigliato, in particolare, il purè di patate poiché molto facile da deglutire e di solito molto gradito ai bambini. Il purè si può condire 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, tacchino, ecc. Se il bambino non riesce a masticare la carne, si può frullare o sminuzzare finemente oppure si può sostituire con gli omogeneizzati.
- **Pesci magri** (branzino, pesce spada, merluzzo, spigola, ecc.), freschi o surgelati, cucinati preferibilmente lessi o al vapore, ai ferri o al forno, senza aggiunta di olio, in quanto sono ricchi di **fosforo e omega 3**.
- **Uova**, consumate in camicia piacciono alla maggior parte dei bambini e sono facili da masticare. Non più di 2 alla settimana.
- **Legumi** come fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc., in quanto forniscono energia, proteine vegetali, ferro e fibre, ottimi da aggiungere

alle minestre o nelle zuppe per creare **piatti unici**.

- **Latte e derivati**, quali yogurt e formaggi freschi. Lo yogurt, per la sua consistenza morbida e la sua freschezza, è un ottimo spuntino molto gradito dai bambini in corso di stomatite. Clicca [qui](#) se vuoi ottenere **gratis un menu settimanale di spuntini e merende** calcolato per le calorie giornaliere di tuo figlio o tua figlia.
- **Olio d'oliva** (a crudo e con moderazione) per condire le pietanze, ottimo per il suo contenuto di vitamina E.

### Consigli pratici

Sembra che alcune carenze nutrizionali possano predisporre alla stomatite aftosa ricorrente, pertanto riportiamo un piccolo elenco\* delle **vitamine e dei sali minerali implicati** e **gli alimenti che ne sono maggiormente ricchi** (consigliati per la malattia).

- **Vitamina C**: cavoli, rucola, kiwi, fragole e agrumi (se non irritano le mucose del bambino), papaia, ciliegie, lattuga.
- **Acido folico**: asparagi, tuorlo d'uovo, broccoletti di rapa, carciofi, bieta, barbabietole rosse, spinaci. Anche i legumi (ceci, fagioli) contengono acido folico.
- **Zinco**: Grana Padano DOP, fegato, agnello, polpo, tacchino, alici o acciughe.
- **Ferro**: frattaglie, caviale, fagioli, pistacchi, uova.
- **Vitamina B12**: Grana Padano DOP, agnello, affettati.

\*Fonte: CREA

Infine, recenti studi scientifici sembrano ipotizzare che i **probiotici** possano essere utili nel rafforzare il sistema immunitario.

### Autore

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

### Pubblicazioni