

Caro Genitore,

L'allergia alimentare è una patologia del sistema immunitario che in Italia colpisce circa 5 bambini su cento. Gli allergeni principali sono latte, uova, frutta a guscio, grano, pesce, legumi, frutta, ortaggi, ma si può essere allergici a qualsiasi alimento e si possono avere allergie multiple.

A seconda delle allergie presenti, il medico prescrive una dieta rigorosa che prevede l'esclusione dei cibi che contengono l'allergene, anche solo in tracce, e dei cibi potenzialmente contaminati perché, pur non avendo l'allergene come ingrediente, sono preparati in ambienti dove è presente anche l'allergene.

La dieta deve sempre essere seguita con grande attenzione perché è l'unica terapia dell'allergia alimentare. Infatti, l'assunzione di alimenti contenenti l'allergene, anche in minime quantità, può provocare reazioni allergiche di varia gravità, fino a reazioni anafilattiche con rischio per la vita.

Chi si occupa del bambino/ragazzo con allergia alimentare impara a leggere tutte le etichette dei cibi e a saper riconoscere quali ingredienti sono derivati dall'allergene: se non si è certi degli ingredienti di un alimento o se si ha il dubbio che l'alimento in questione sia contaminato dall'allergene, è necessario che la persona con allergia non lo mangi e che neppure lo assaggi: basta una briciola per scatenare reazioni gravi!

Chi cucina per il bambino/ragazzo con allergia alimentare deve porre grande attenzione all'igiene personale (mani ben lavate) e alla pulizia della cucina, dei piani di lavoro, delle pentole, delle stoviglie e degli utensili. Tutto ciò che è usato per la preparazione del pasto deve essere nuovo o ben lavato. Per evitare contaminazioni è bene dedicarsi prima alla preparazione dei cibi senza allergene e solo dopo preparare gli altri alimenti: basta un banale scambio di posate a causare un serio attacco allergico.

In casi particolarmente severi, inoltre, anche il contatto cutaneo con l'allergene o l'inalazione di fumi di cottura dell'allergene possono scatenare reazioni allergiche di varia gravità.

Può essere molto più semplice e sicuro cucinare un pasto senza allergeni per tutti, soprattutto se non si è allenati ad evitare le contaminazioni. I bambini/ragazzi gradiranno anche il più semplice dei menù se hanno la possibilità di dividerlo con gli amici.

È quindi comprensibile che, per chi soffre di allergia alimentare, non sia facile inserirsi in una società dove per tradizione e per cultura il mangiare insieme è un momento aggregante di condivisione e di piacere; prova per un attimo a immaginare come ti sentiresti se tu fossi un bambino allergico al latte e la torta di compleanno del tuo amico fosse ricoperta di soffice panna montata: che brutta sensazione sentirsi escluso...mentre tutti si godono quel dolce goloso.

Che cosa occorre a un bambino /ragazzo con allergia alimentare?

L'informazione corretta, le sane norme igieniche e il rispetto della dieta permettono a chi ha un'allergia alimentare di avere una vita sana e serena.

Nella classe di tuo figlio c'è un bambino /ragazzo con allergia alimentare: ti chiediamo di collaborare perché la sua sicurezza sia garantita, evitando di dare a tuo figlio alimenti diversi da quelli concordati a inizio anno con gli insegnanti ed educandolo a lavarsi mani e denti dopo aver mangiato.

In occasioni particolari, feste, compleanni, recite, gite o merende, basterà seguire queste regole e concordare un menù sicuro con le insegnanti o coi genitori di chi segue diete specifiche, per permettere a tutti di godersi la festa, salvaguardando salute e serenità!

Per ogni tipo di supporto puoi contattarci info@ciboamico.it

Grazie per l'attenzione!