

Alimentazione per bambini con influenza

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Come riconoscere l'influenza](#)
- [Cosa fare se il bambino ha l'influenza](#)
- [Dieta per bambini con influenza: linee guida generali](#)
- [Influenza nei bambini: cibi sconsigliati](#)
- [Influenza nei bambini: cibi da mangiare con moderazione](#)
- [Influenza nei bambini: cibi consigliati](#)
- [Come evitare il contagio](#)
- [Consigli per i genitori](#)
- [Leggi anche](#)

Come riconoscere 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. Ha un andamento definito "**stagionale**", poiché i bambini si ammalano soprattutto **nei mesi freddi, tra dicembre e marzo**, ed è la principale causa delle frequenti assenze scolastiche. Per proteggere i bambini, i genitori devono conoscere bene le caratteristiche di questa malattia: la più importante è che l'influenza **si diffonde molto rapidamente**, attaccando soprattutto le persone con le difese più basse (bambini, anziani, immunodepressi, ecc.).

Di solito, l'influenza si manifesta **in modo brusco** dopo un **periodo di incubazione che può variare dalle 48 alle 72 ore**. Dopo due o tre giorni dall'insediamento del virus nelle vie respiratorie del bambino, iniziano a comparire i sintomi, quali:

- **febbre;**
- **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**.

Le possibili complicazioni dell'influenza interessano soprattutto le vie respiratorie (**bronchite, broncopolmonite, polmonite**). Se il bambino ha la febbre molto alta e presenta sintomi gastrointestinali (es. **diarrea**), devi fare attenzione anche al **rischio di disidratazione**, controllando che tuo figlio o tua figlia **emetta regolarmente le urine**, che **non abbia cute e lingua asciutte** e che **non sia poco responsivo/a e abbattuto/a**.

Cosa fare se il bambino ha l'influenza

Se pensi che il tuo bambino si sia ammalato di influenza, la cosa migliore da fare è **contattare il suo pediatra**, in quanto sarà lui a consigliare la terapia più adeguata per il bimbo, tenendo in considerazione anche l'età e il peso.

In caso di febbre alta, il pediatra potrebbe consigliare il **paracetamolo** (da assumere **in 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.

- Tieni a mente che un bambino complessivamente sano, in genere, **supera influenza e malanni di stagione senza troppi problemi**. Perciò, non c'è motivo di entrare nel panico.

Dieta per bambini con influenza: linee guida generali

Un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale per garantire al bambino malato non solo una rapida guarigione, ma anche per il suo benessere in generale, per la costruzione di **buone difese immunitarie** e, per questo, bisogna mangiare bene anche in caso di febbre.

L'alimentazione del piccolo **non deve mai essere forzata** (non obbligarlo a finire ciò che ha nel piatto) ma, d'altro canto, **neanche un digiuno prolungato va bene**. Ricorda che l'obiettivo principale della dieta è di fornire al bambino il giusto apporto di **calorie (energia) e proteine**.

Perciò:

1. **Assicurati che il bimbo 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 non ha fame, **proponi piccoli pasti**. I pasti piccoli ma molto frequenti gli consentono di recuperare l'eventuale peso perso.
3. **Asseconda i gusti e le preferenze del bambino**, soprattutto se tendenzialmente inappetente, evitando però di concedergli troppi snack confezionati ricchi di zuccheri e grassi.
4. **Cucina in modo semplice**, cioè senza aggiungere grassi, prova la cottura a vapore, in microonde, al forno, al cartoccio, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, ecc., anziché che la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.
5. **Proponi cibi freschi e salutari**, soprattutto frutta e verdura che sono ricche di acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
6. **Evita i sapori troppo forti o decisi e non proporre alimenti a cui il bambino non è abituato**.

Influenza nei bambini: cibi sconsigliati

- **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 crochette 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**.

Influenza nei bambini: cibi da mangiare 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.

Influenza nei bambini: cibi 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**.
- **Acqua**, 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.
- **Cereali** (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 passate**, 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 bimbi. 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.

Come evitare il contagio

Innanzitutto, è bene che tu sappia che **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". Puoi, tuttavia, contattare il pediatra per valutare la possibilità **di vaccinare il bambino** contro il virus influenzale ma, non fornendo il vaccino un'immunizzazione permanente (perché i virus mutano e non sono gli stessi ogni anno), va ripetuto ogni anno.

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 della famiglia 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 per i genitori

- Un peso corretto in età pediatrica è molto importante perché protegge i bambini da tante malattie, **qui** puoi **calcolare gratis l'Indice di Massa Corporea (BMI)** di tuo figlio o tua figlia e conoscere il suo stato di salute secondo gli indici dell'OMS.
- **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.
- **Segui attentamente i dosaggi dei farmaci** prescritti dal medico pediatra per non incorrere nell'errore di somministrare di una dose inadeguata.
- **Evita di coprire troppo il bambino** o di **riscaldare eccessivamente l'ambiente**.
- **Presenta 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.
- **Mangia insieme al bambino e coccolalo un po' prima e dopo i pasti**, a prescindere da come siano andati.

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Laura Iorio

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Supervisione scientifica

Dr.ssa Valeria Papaciuoli

medico specialista in Pediatria

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.