

# Vaccini, alimentazione e allergie: facciamo chiarezza

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

■ [Vaccini e alimentazione](#)

■ [Digiuno prima del vaccino](#)

■ [Dieta e stile di vita post vaccino](#)

■ [Allattamento al seno e malattie infettive](#)

■ [Cosa contengono i vaccini?](#)

■ [Vaccini e allergie alimentari](#)

■ [Vaccini e diabete](#)

■ [Da ricordare](#)

■ [Leggi anche](#)

Nel 2017 il decreto vaccini ha definito il Calendario vaccinale, incluso nel Piano Nazionale Prevenzione Vaccinale 2017-2019, rendendo obbligatorie per i minori di sedici anni 10 vaccinazioni (anti-difterica, anti-poliomielite, anti-tetanica, anti-pertosse, anti-epatite B, anti-haemophilus influenzae tipo B, anti-morbillo, anti-parotite, anti-rosolia, anti-varicella) e lasciando l'indicazione di "forte raccomandazione" per altre 4 vaccinazioni sempre ad offerta attiva e gratuita (anti-meningococcica B, anti-pneumococcica, anti-meningococcica C, anti-rotavirus). La Comunità Scientifica Internazionale riconosce **i vaccini** come **uno degli strumenti di salute pubblica più sicuri ed efficaci di tutti i tempi**, infatti, proprio grazie alla loro introduzione, è stato possibile far scomparire a livello globale malattie importanti come il vaiolo ed eliminare quasi ovunque una terribile patologia quale la poliomielite. Purtroppo, nel corso degli ultimi decenni, la percezione del rischio legata alla conoscenza dei danni determinati da alcune malattie infettive è andata via via perdendosi, mentre sono aumentate le preoccupazioni in seguito ad eventi avversi dovuti alla somministrazione del vaccino. Lo scetticismo nei confronti dei vaccini trova vecchie origini ma, ai giorni nostri, causa la facilità con cui chiunque può reperire informazioni contrastanti e/o fuorvianti su internet, oltre a molte altre motivazioni, è stato sostenuto e amplificato. È invece fondamentale conoscere la probabilità di contrarre una certa malattia e le sue complicanze per confrontarla con quella di sviluppare effetti collaterali causati dalla vaccinazione. L'informazione corretta e il dialogo con individui esperti ed affidabili è il primo passo per consentire alle persone, in primis ai genitori, di scongiurare alcuni luoghi comuni totalmente privi di fondamento scientifico.

## Vaccini e alimentazione

È bene ricordare che alimentarsi in modo corretto è la prima arma di prevenzione contro le malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari e tumorali, e che le buone abitudini apprese in età giovane sono quelle che resisteranno più a lungo nel tempo.

Purtroppo non esistono cibi in grado di proteggerci dal rischio di contrarre malattie infettive, soprattutto quelle per cui è prevista una vaccinazione, tuttavia adottare un'alimentazione variata ed **equilibrata** in micro e macronutrienti favorisce il rafforzamento delle difese immunitarie e conseguentemente il mantenimento di un buono stato di salute. Una dieta corretta deve, in particolare, prevedere il giusto apporto giornaliero dei nutrienti essenziali:

- **Vitamine, minerali, antiossidanti** e  **fibre** che si trovano principalmente in **frutta e verdura**;
- **Carboidrati** derivanti da **pasta**, pane, riso, patate ecc.;
- **Grassi** preferibilmente provenienti dall'**olio d'oliva**, di soia o comunque da oli monoseme (monoinsaturi), oppure da **pesce** e **frutta secca** a guscio (polinsaturi);
- **Proteine** derivanti da carne, **pesce**, uova, **latte e latticini** come il Grana Padano DOP. Mangiando soli 25g di questo formaggio, che è meno grasso del latte intero con cui è fatto poiché parzialmente decremato durante la lavorazione, si assumono ben 8,25g di proteine ad alto valore biologico, un'ottima quantità di calcio altamente biodisponibile, nutrienti protettivi e antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

Nel corso degli ultimi tempi, in molti hanno sollevato qualche perplessità in merito alla possibilità di interazione tra cibo e vaccini temendo, quindi, il legame tra i vaccini e la comparsa di malattie metaboliche come il diabete o allergie alimentari. Vediamo quindi come fare per orientarsi nella giusta direzione rispondendo ad alcuni dubbi e sfatando i falsi miti.

## Digiuno prima del vaccino

Una delle tante false credenze sui vaccini è che il bambino, prima di sottoporsi alla vaccinazione, deve essere a digiuno. In realtà, non occorre che sia a stomaco vuoto: il piccolo può fare normalmente **colazione**, così come il lattante non dovrà spostare l'orario delle sue poppate. È importante anche sottolineare che prima di ogni vaccinazione non è necessario sottoporre il bambino a visita medica o ad altri accertamenti, ma basta verificare il suo normale stato di salute e, nel caso in cui abbia la febbre, rivolgersi al personale del Servizio vaccinale che valuterà la necessità di rinviare l'appuntamento.

## Dieta e stile di vita post vaccino

Molte mamme credono che, una volta vaccinato il proprio bambino, egli debba rispettare alcuni accorgimenti alimentari (e non) per evitare possibili effetti collaterali del vaccino. Bisogna invece far notare che non è richiesta alcuna precauzione particolare che riguardi l'alimentazione o l'**attività fisica** nei giorni successivi alla vaccinazione. Il bambino può condurre la sua vita di sempre, **mangiare** normalmente, andare a scuola, fare sport ecc., mentre il neonato può fare tranquillamente il bagnetto. Come tutti i farmaci, anche i vaccini possono causare effetti avversi: nella maggior parte dei casi si tratta di **sintomi di lieve entità** e soprattutto **temporanei**. Le reazioni di lieve entità più frequenti sono la febbre moderata, l'irritabilità e le reazioni infiammatorie nel punto dell'iniezione che, di solito, si manifestano entro 1 o 2 giorni dalla vaccinazione (es. rossore, gonfiore, calore, dolore ecc.). In caso di febbre è importante ricordare che, insieme alla terapia farmacologica antipiretica che può rendersi necessaria, è bene mantenere anche una corretta **idratazione**. Questa si può osservare in diversi modi, a seconda dell'età del bambino: tramite il latte materno, acqua, tisane o altre bevande calde, oppure piatti in brodo.

## Allattamento al seno e malattie infettive

Un'altra delle tante leggende metropolitane sui vaccini è che se si allatta il proprio bimbo al seno non occorre vaccinarlo poiché gli anticorpi contenuti nel latte materno rappresentano la miglior difesa contro tutte le malattie. Falso, o meglio, non del tutto vero. Durante la **gravidanza**, attraverso la placenta, la mamma trasmette al bambino i suoi anticorpi (di infezioni che ha contratto in passato o per le quali è stata vaccinata) che porteranno a proteggerlo solo per qualche mese e che progressivamente andranno a diminuire. Se la mamma non ha anticorpi, non avendo contratto l'infezione e/o non essendo stata vaccinata per quella determinata malattia, non potrà trasmetterli al piccolo né prima attraverso la placenta, né dopo la nascita attraverso il latte materno. Inoltre, alcuni autorevoli studi hanno dimostrato che il latte materno contiene anticorpi in grado di diminuire il rischio di infezioni, soprattutto quelle dell'apparato gastrointestinale e respiratorio, ma non di eliminare completamente questo rischio. In particolare, la parziale protezione immunitaria non è specifica nei confronti delle infezioni contro le quali si vaccinano i lattanti, come difterite, pertosse, tetano, morbillo, parotite, rosolia, ecc., quindi **ritardare le vaccinazioni** pensando che il bambino sia già protetto dagli anticorpi trasmessi dalla madre **è pericoloso** e **significa esporlo ad inutili rischi**.

## Cosa contengono i vaccini?

- Antigeni verso i quali si vuole indurre la risposta immunitaria. Si tratta di **batteri e virus attenuati**, ovvero **resi innocui**, oppure **uccisi**, cioè i microrganismi patogeni vengono distrutti, oppure ancora di loro componenti inattivate che sono in grado di stimolare e attivare le proprietà del sistema immunitario dell'uomo, **senza** però **causarne la malattia**. L'obiettivo finale consiste nell'ottenere una "memoria immunitaria" che permette al nostro organismo di ricordare e quindi riconoscere sostanze già incontrate per molto tempo, a volte anche per tutta la vita, al fine di reagire prontamente se e quando verrà a contatto con il virus o batterio che può provocare la malattia.
- Antibiotici e antisettici presenti in "tracce" come residuo della lavorazione, che servono per migliorare la stabilità e la conservazione del vaccino. La tecnologia moderna impiegata nella realizzazione dei vaccini permette agli **antisettici a base di mercurio**, utilizzati negli anni passati per garantire una migliore conservazione del vaccino, di **non essere più presenti** nelle preparazioni vaccinali in commercio in Italia da più di 10 anni.
- Adjuvanti (non sempre presenti), come l'idrossido di alluminio o il fosfato di alluminio, aggiunti per rendere più valida la risposta degli anticorpi. È importante far notare che l'alluminio è un elemento presente non solo nei vaccini, ma anche nell'acqua comune e negli alimenti che mangiamo ogni giorno. Dai primi mesi di vita il bambino ne viene a contatto anche attraverso il latte materno e il latte artificiale, ma **l'organismo umano è perfettamente in grado di eliminare rapidamente sia l'alluminio alimentare, che quello dei vaccini**. Inoltre, l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ha stabilito il limite di assunzione di alluminio pari a 1 milligrammo (mg) per chilogrammo (kg) di peso corporeo: un valore probabilmente superato da una grossa fetta della popolazione, ma che non implica necessariamente un danno alla salute nel breve periodo. L'alluminio presente nei vaccini, inoltre, è contenuto in basse concentrazioni che possono variare da 0.25 mg a 2.5 mg e, in ogni caso, i danni provocati sull'organismo sono solo ipotetici e mai stati dimostrati da studi scientifici. Nei vaccini offerti alla prima infanzia - esavalente, anti-pneumococco, anti-meningococco, anti-morbillo, parotite, rosolia, varicella - non sono contenute altre sostanze spesso giudicate pericolose e disprezzate quali la formaldeide e il fenossietanolo.

È fondamentale evidenziare bene che l'ipotesi secondo la quale alcune sostanze presenti nei vaccini possono provocare danni alla salute, e quindi essere potenzialmente pericolose per l'uomo, è stata presa in considerazione, approfonditamente e adeguatamente studiata con metodologia scientifica e si è rivelata **del tutto infondata**. Anche l'esposizione ai quantitativi di mercurio contenuti nei vecchi vaccini è stata "scagionata" da alcune indagini retrospettive che non hanno portato alla luce alcuna evidenza a sostegno di un maggiore rischio di danni neurologici o effetti tardivi nei bambini vaccinati.

## Vaccini e allergie alimentari

Negli ultimi decenni un sensibile aumento delle **allergie** in età pediatrica, parallelamente ad un incremento del numero di vaccini somministrati, ha dato lo spunto ad alcuni oppositori delle vaccinazioni per ipotizzare una relazione di causa-effetto. Bisogna sottolineare che negli ultimi anni sono stati condotti diversi studi e i risultati ottenuti ci permettono di affermare con sicurezza che **i vaccini non aumentano il rischio** di sviluppare **allergie e asma**. Per spiegare l'alta prevalenza delle allergie nei Paesi occidentali è necessario indagare e approfondire ipotesi di altri fattori di rischio differenti dalle vaccinazioni come l'inquinamento dell'ambiente e cattive abitudini alimentari.

## Vaccini e diabete

Alcune persone, infine, temono il legame tra vaccini e la comparsa di malattie metaboliche come il diabete. È il caso di ricordare che il diabete di tipo 1 o insulinodipendente o giovanile è una malattia autoimmune che si manifesta sulla base di una predisposizione genetica (scarica la **dieta** e il menu per diabete mellito di tipo 1). Come altre malattie autoimmuni, anche il diabete è stato molto indagato per il possibile rapporto causale con fattori esterni ed in particolare con infezioni e vaccini. In realtà, anche quando il vaccino è accompagnato da uno sviluppo di fenomeni autoimmuni non così frequenti (per esempio una transitoria presenza di autoanticorpi), questi non sono di per sé sufficienti per determinare l'insorgenza di una malattia autoimmune, che è invece un evento molto complesso dovuto dalla concomitanza di fattori genetici multipli, sia esterni che interni. Le infezioni, anche quelle combattute dai vaccini, sono comprese tra i fattori esterni in grado di scatenare i meccanismi e le malattie autoimmuni. Numerosi risultati della ricerca scientifica hanno escluso ogni nesso causale fra vaccini e insorgenza di malattie autoimmuni, compreso il rischio di sviluppare diabete di tipo 1. **Le malattie autoimmuni si sviluppano a prescindere dalle vaccinazioni**. I vaccini, al contrario, sono molto utili nel proteggere pazienti con malattie reumatiche autoimmuni in terapia con farmaci immunosoppressori, che rendono l'organismo molto suscettibile ad infezioni ancora oggi causa più frequente di mortalità. Anche nei pazienti con malattie autoimmuni endocrine o metaboliche, come il diabete mellito tipo 1, il morbo di Addison o le malattie infiammatorie croniche intestinali, i vaccini prevengono

alcune infezioni che possono produrre alterazioni del controllo metabolico e/o endocrino e determinare una maggiore resistenza alla terapia antibiotica.

## Da ricordare

- 1. Il bambino non è troppo piccolo quando sono programmati i primi vaccini.** Il sistema immunitario del neonato, seppur non del tutto maturo, ha però già sviluppato la capacità di rispondere adeguatamente all'immunizzazione del vaccino. Ritardare l'inizio del ciclo vaccinale significa prolungare il periodo in cui il bambino non è protetto.
- 2. Non esiste il rischio di un eccessivo stimolo antigenico.** Tutti noi, neonati e bambini compresi, ogni giorno siamo sottoposti al "bombardamento" da parte di germi presenti nell'ambiente, nell'aria e negli alimenti che stimolano il nostro sistema immunitario affinché possa riconoscere e combattere efficacemente milioni di sostanze diverse. Inoltre, i vaccini oggi disponibili sono estremamente purificati e controllati nella composizione e nel numero di antigeni. I vaccini raccomandati, anche se possono sembrare tanti, in realtà occupano solo una piccolissima parte della capacità del nostro sistema di difesa e le associazioni ne garantiscono una stimolazione più vivace.
- 3. I vaccini sono considerati i più sicuri e controllati tra i prodotti farmaceutici, sia prima che dopo l'immissione in commercio.** In Italia, la commercializzazione di ogni lotto di vaccino è autorizzata dal Ministero della Salute, dopo la verifica delle caratteristiche del prodotto. Il controllo sulla sicurezza dei vaccini continua anche dopo la commercializzazione mediante il Sistema di Farmacovigilanza Nazionale del Ministero della Salute, che interagisce con i Sistemi di Farmacovigilanza anche di altre nazioni che utilizzano i nostri stessi vaccini. In ogni momento, in caso di segnalazioni di eventi gravi ed anche solo sospetti dopo somministrazione di un vaccino, gli Enti preposti possono sospendere l'autorizzazione al commercio del prodotto.
- 4. L'attuale riduzione delle vaccinazioni ha provocato la ricomparsa di alcune malattie come il morbillo e potrebbe far ritornare anche altre patologie ormai assenti dal nostro paese (ma non ancora debellate nel resto del mondo), come la poliomielite o la difterite.** Queste malattie possono causare complicanze molto gravi e a volte fatali, compresi morbillo e rosolia che invece spesso sono sottovalutati. Il 95% è la soglia di copertura vaccinale raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per raggiungere l'"immunità di gregge", che consiste in un'alta percentuale di vaccinati in grado di impedire agli agenti infettivi di circolare e scatenare epidemie. Il raggiungimento di tale soglia consente, quindi, di tutelare anche le persone più fragili, ad esempio quegli individui che a causa delle loro condizioni di salute non possono essere vaccinati.
- 5. È fondamentale conoscere le fonti autorevoli e verificare sempre e comunque la qualità e l'affidabilità delle informazioni.** Le principali fonti autorevoli internazionali sono: Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e National Health Service (NHS). Quelle nazionali sono: Ministero della Salute, Fact checking dell'Istituto Superiore di Sanità, CCM (Centro Controllo Malattie), EpiCentro (Istituto Superiore di Sanità) e VaccinarSi, il sito della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI) dove informarsi sulle vaccinazioni.

### Autore:

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

### 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.

## Leggi anche

{article-slider}