

Respiro *Utili pesce e cibi integrali*

# L'asma si previene anche mangiando

**A**lle già numerose virtù di pesce e cibi a base di cereali integrali se ne potrebbe aggiungere un'altra. Pare, infatti, che i bambini che mangiano spesso questi alimenti abbiano meno possibilità di sviluppare l'asma. A suggerirlo è uno studio olandese, pubblicato di recente sulla rivista *Thorax*. Dalla ricerca, condotta su quasi 600 ragazzini tra gli 8 e i 13 anni, è emerso che un consumo frequente e regolare di cibi a grano intero e pesce è associato a una riduzione del rischio di sviluppare asma rispettivamente del 54 e del 66 per cento.

«Quello della potenziale associazione tra alcuni alimenti e la prevenzione dell'asma è un filone di ricerca seguito da anni, che, però, non ha ancora fornito dati inequivocabili. Altri studi hanno suggerito un effetto protettivo di pesce e cibi integrali, ma alcune ricerche lo hanno anche smentito — osserva il professor Eugenio Baraldi, responsabile del Centro di pneumologia e allergologia pediatrica dell'Azienda ospedaliera universitaria di Padova —.

## I meccanismi

### Antiossidanti a protezione dei polmoni

**Come si spiegano gli effetti protettivi che alcuni alimenti possono avere sullo sviluppo dell'asma?**

«Non si hanno ancora risposte certe, sono infatti in gran parte da chiarire i meccanismi coinvolti — fa notare il professor Eugenio Baraldi —. Di sicuro alcune sostanze antiossidanti presenti in frutta, verdura e cereali integrali, come le vitamine C ed E, possono contribuire a rinforzare le difese del polmone, riducendo così le possibilità che si inneschino i processi infiammatori alla base dell'asma.

Gli effetti benefici del pesce potrebbero, invece, essere associati alla presenza dei cosiddetti acidi grassi omega-3, dotati di proprietà antinfiammatorie».

Seppure in assenza di prove definitive, penso che possa giovare abituare i bambini sin da piccoli a mangiare spesso cibi a base di cereali integrali e pesce. Non solo: ci sono dati a favore di un effetto "anti-asma" anche di frutta, in particolare agrumi, e dei vegetali in genere, sebbene la correlazione non sia sempre così evidente in tutti gli studi svolti fino ad ora». Per cercare di ridurre le possibilità che i nostri bambini diventino asmatici sarebbe, quindi, buona regola non far mai mancare in tavola frutta, vegetali, prodotti integrali e pesce, alimenti che, oltretutto, hanno effetti protettivi anche in altri ambiti, a partire dalle malattie cardiovascolari fino ai tumori.

Cibi ricchi di acidi grassi omega-6 sembrerebbero, invece, avere un effetto contrario. «Alcuni studi suggeriscono che questi grassi, presenti soprattutto negli oli di semi, in margarina e burro, possano in qualche modo favorire lo sviluppo di malattie allergiche» dice l'esperto. «Per questo motivo, si suggerisce di limitarli nella dieta del bambino».

Antonella Sparvoli

