

## Additivi da evitare

Additivi vengono usati per migliorare il sapore o l'aspetto di alimenti trasformati o per farli durare piu' a lungo. Alcuni additivi possono avere effetti sui bambini, sui ragazzi e sugli adulti. Controllare sempre per la presenza di questi additivi nella lista degli ingredienti. Ogni additivo puo' causare diversi sintomi.

### **COLORANTI** da evitare

**Artificiali** E102 tartrazina, E104 giallo chinolina, E107 giallo 2G, E110 giallo, E122 azorubina, E123 amaranto, E124 rosso ponceau, E127 eritrosina, E128 rosso 2G, E129 rosso allura, E132 indigotina, E133 blu brillante, E142 verde S, E151 nero brillante, E155 marrone cioccolato

**Naturali** E160b annatto colorante naturale (160a betacarotene e' innocuo)

### **CONSERVANTI** da evitare

E200-203 sorbati molto diffusi

E210-213 benzoati bibite, sciroppi, medicine

E220-228 solfiti (asma!) frutta secca, bibite, carne insaccata, vino, ecc

E249-252 nitrati e nitriti carne conservata come prosciutto, mortadella, salame

E280-283 propionati alcuni tipi di pane, prodotti da forno

E310-312 antiossidanti oli vegetali, margarina, fritti, biscotti

E319-321 antiossidanti come sopra (E300-309 sono innocui)

### **ESALTATORI DI SAPIDITA'**

E620-625 glutammati (E621 e' monosodio glutammato MSG) cibi "saporiti"

E627-635 nucleotidi (pruriti, eczeme, palpitazioni, ansia!) dado da brodo  
sono glutammati naturali concentrati.

### **AROMI AGGIUNTI** molti cibi e medicine in forma di sciroppo

Alcune sostanze chimiche naturali possono causare gli stessi effetti di additivi se mangiati spesso o se concentrati durante la trasformazione, per esempio, in salsa di pomodoro. Chi e' suscettibile agli additivi dovrebbe ridurre l'assunzione di salicilati, ammine e glutammati naturali. Per sapere di piu', visitare [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au).

## RETE DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

### **Risorse:**

**The Failsafe Cookbook and Fed up with Children's Behaviour DVD di Sue Dengate**, disponibile a: [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

**Friendly Food** di Anne Swain e altri, disponibile a: <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

### **Bibliografia scientifica**

Clarke, L et al. 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults.' Aust J Nutr Diet 1996; 53(3):89-94.

Swain AR et al. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviour.' Lancet 1985; 6;2(8445):41-2.

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, J Paediatr Child Health 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' Centre for Science in the Public Interest, Washington DC. 1999 Download report from <http://www.cspinet.org/diet.html>

Le informazioni fornite non sono intesi come consigli medici. Consultare sempre il medico di famiglia per escludere la presenza di malattie che potrebbero essere alla base di intolleranze. Prima di cominciare un'indagine dietetica, consultare sempre un dietologo specializzato in intolleranze alimentari.

**Food Intolerance Network**  
**PO Box 718**  
**Woolgoolga NSW 2456**  
**AUSTRALIA**

email: [confoodnet@ozemail.com.au](mailto:confoodnet@ozemail.com.au) per il newsletter "failsafe" e gruppi di sostegno per posta elettronica.

Disegni © 2004 di Joanne van Os, vietato copiare a scopo di lucro

## Cibo e Comportamento



**Problemi di COMPORTAMENTO, di SALUTE e di APPRENDIMENTO dei bambini e dei ragazzi possono essere causati da cibi comuni**

## Questo e' tuo figlio?

### Irrequieto

- di cattivo umore, irrequieto, facilmente distratto
- esige l'attenzione, si annoia
- rumoroso, fa rumori stupidi
- non si addormenta, si sveglia spesso di notte

### Insolente e scontroso

- si arrabbia e litiga spesso
- non collabora e non rispetta le regole
- da' noia agli altri, da' sempre la colpa agli altri
- suscettibile e permaloso

### Disattento o ansioso

- disattento, trasognato, letargico
- ansioso, depresso e con attacchi di panico
- di cattivo umore e lamentoso (bambini)

### Tuo figlio o qualcuno in famiglia soffre di:

- orticaria, eczema, dermatiti, pruriti cutanee?
- mal di testa, emicrania, ronzii?
- disturbi digestivi, es. coliche o reflussi, stomatiti, diarrea d'infanzia, gonfiore, mal di pancia, pipi' a letto, piccole perdite di feci?
- asma, tosse notturno, secrezioni dagli orecchie, eccesso di produzione di muco nasale?
- raffreddori, influenze, tonsilliti o otiti frequenti?

**In tal caso, tuo figlio potrebbe essere intollerante verso cibi che mangia ogni giorno. Lo stesso dicasi degli adulti.**

## Gli effetti sono cumulativi

Alcuni bambini diventano irrequieti o rumorosi poco dopo aver mangiato cibi preconfezionati, ma nella maggior parte delle persone succede quanto segue:

- **Sostanze chimiche alimentari si accumulano gradualmente, portando a "giorni buoni" e a "giorni brutti" senza evidente causa**

Quando tuo figlio mangia cibi preconfezionati, puo' essere di cattivo umore il giorno successivo o anche dopo due giorni.

Sostanze chimiche alimentari, anche naturali, possono avere effetti sui bambini e sui ragazzi. Alcuni ragazzi sono piu' sensibili di altri. Differenti bambini reagiscono a differenti sostanze chimiche alimentari.



**LEGGERE SEMPRE LA LISTA DEGLI INGREDIENTI CON ATTENZIONE. PIU' ADDITIVI MANGI, PIU' ALTO SIA LA PROBABILITA' DI ACCUSARE SINTOMI**

## Dove cominciare?

- Molte famiglie vedono miglioramenti dopo aver ridotto l'assunzione di additive, in particolare coloranti artificiali e il conservante usato in certi tipi di pane (in alcuni paesi).
- Per ottenere i migliori risultati, e' possibile intraprendere una dieta di "eliminazione" per scoprire esattamente quali sostanze chimiche alimentari sono la causa dei problemi. Per saperne di piu', vedi Failsafe Eating sul sito: [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au).

## Questi prodotto possono contenere additivi:

- Bevande ricostituite da polveri e sciroppi, bibite frizzanti e alcuni succhi di frutta
- Sacchetti di aromatizzanti venduti insieme a pasta, snak o patatine
- caramelle, gomma americana, gelati, ghiaccioli
- alcuni biscotti
- carni trasformati come wurstel, salsicce e prosciutto
- margarine e oli per friggere che contengono antiossidanti sintetici, e prodotti fritti come patatine fritte calde
- frutta secca
- sciroppi e capsule colorate medicinali

State attenti anche alle sostanze chimiche naturali in alcune frutta e verdure, in particolare succhi di frutta, pomodori, salsa di pomodoro, aranci, uva secca e broccoli.

Sostanze chimiche possono essere trasmessi al bambino attraverso il latte materno e provocare nel bambino sintomi come coliche, insonnia, reflusso e eczema.

## Cosa possiamo mangiare?

I cibi semplici, naturali, non trasformati che si mangiavano 40 anni fa erano bassi di additivi.

Lo zucchero non influenza il comportamento dei ragazzi ma non bisogna eccedere nell'uso perche' non contiene nutrienti, guasta l'appetito e fa cariare i denti.

Ecco alcuni cibi alternativi senza additivi e con bassi contenuti di salicilati: pane senza conservanti, pasta, riso, pappa di fiocchi d'avena (porridge), riso soffiato, pere, patate, piselli, aglio, uova, carne, pesce e pollo freschi, latte, yogurt e latte di soia senza sapori aggiunti, burro, cracker senza aromatizzanti, patatine senza aromatizzanti, gelato alla crema o alla vaniglia senza coloranti, caramelle a base di zucchero senza additivi, coloranti, aromatizzanti.