Arrivano i “B Top Five”: i 5 usi più appropriati delle vitamine del gruppo B

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Arrivano i “B Top Five”: i 5 usi più appropriati delle vitamine del gruppo B In occasione del XII Congresso Nazionale della Federazione Italiana Medici Pediatri Arrivano i “B Top Five”: i 5 usi più appropriati delle vitamine del gruppo B.

I pediatri italiani scendono in campo a favore del corretto counseling nutrizionale e dell’informazione delle mamme. Necessaria maggiore chiarezza sul ruolo della supplementazione vitaminica: “sono 5 i casi clinici in cui è appropriata e necessaria”.

Riva Del Garda (Trento), 18 ottobre 2018– Corretta alimentazione e adeguati stili di vita sono aspetti fondamentali per garantire al bambino il sano sviluppo verso l’età adulta. Il pediatra riveste quindi l’importante ruolo di indirizzare bambini (e mamme) verso un’alimentazione equilibrata che assicuri l’apporto di tutti i macro e micro-nutrienti necessari alla crescita (vitamine comprese) e di suggerire, quando ciò non avviene attraverso un’alimentazione corretta e bilanciata, eventuali integrazioni.

È su questa base che nascono i “*B Top Five*”, cinque condizioni nelle quali è particolarmente raccomandata l’integrazione a base di vitamine del gruppo B per mettere al riparo il bambino da possibili squilibri nella crescita. La raccomandazione vale nei casi di diete sbilanciate, di problemi intestinali, di intensa attività sportiva, di infezioni respiratorie ricorrenti e di sovrappeso e/o obesità. A definirli sono stati i pediatri italiani durante un incontro tenutosi nell’ambito del XXII Congresso Nazionale della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) tenutosi a Riva del Garda. L’incontro

rientra nel progetto “Dialoghi vitaminici” promosso da FIMP con il contributo non condizionante di Pfizer Consumer Healthcare per contribuire all’aggiornamento professionale dei medici pediatri sull’utilizzo delle vitamine del gruppo B.

“*Le vitamine del gruppo B svolgono numerose funzioni essenziali per l’essere umano e sono fondamentali per lo sviluppo di tutti gli organi e gli apparati, in particolare del sistema nervoso-* dichiara Mattia Doria, Segretario Nazionale alle Attività Scientifiche ed Etiche FIMP - *L’organismo non è in grado di sintetizzare le vitamine del complesso B in modo autonomo in quantità sufficiente; ecco perché il loro apporto attraverso un’adeguata alimentazione deve essere adeguato; qualora non lo fosse sarebbe opportuno ricorrere alla supplementazione. I bambini, rispetto agli adulti, sono a maggior rischio di deficit di diversi tipi di micronutrienti, comprese le vitamine del complesso B: da un lato hanno minori riserve e, dall’altro, le carenze comportano più gravi conseguenze a livello fisico e cognitivo. L’esempio più eclatante e significativo è lo stile alimentare vegetariano/vegano non pianificato e adeguatamente supplementato.*”

Le mamme italiane, però, sembrano essere poco informate sulle vitamine del gruppo B e sul ruolo dell’integrazione. È quanto emerge da un’indagine condotta da GFK Eurisko su un campione di oltre 350 mamme italiane: **ben 8 su 10 non sanno a cosa servono**, solo **2 su 10 sanno che si trovano nel pesce, nella carne e nel latte**; **4 su 10 pensano siano nella frutta fresca e secca**. E **solo 1 mamma su 10 sa che forniscono energie e forza e aiutano a livello fisico riducendo l’affaticamento**. Solo il **10% sa che migliorano le prestazioni del sistema immunitarie**; la stessa percentuale ritiene necessario un apporto in casi di sovrappeso o obesità del proprio bambino. Infine, **2 mamme su 10 hanno usato un’integrazione di vitamine del gruppo B in casi di malattia o di terapia antibiotica.**

I risultati della ricerca mettono in evidenza la necessità di fare chiarezza e di fornire informazioni precise e puntuali alle mamme italiane così da colmarne le lacune. In questo contesto il pediatra ha un ruolo importante. “*FIMP vuole essere a fianco del medico pediatra nel ruolo di supporto alle mamme per quanto riguarda la supplementazione delle vitamine del gruppo B. Per questo motivo oggi abbiamo identificato, durante il nostro Congresso Scientifico Nazionale, i 5 casi in cui è più appropriata l’integrazione di questo gruppo di vitamine*”. Durante il convegno di Riva del Garda, infatti, i pediatri si sono confrontati stabilendo e classificando, sulla base della loro esperienza ambulatoriale, i 5 più frequenti utilizzi delle vitamine del gruppo B. Ecco la classifica finale:

Le diete sbilanciate causate da regimi alimentari in cui si escludono categorie di nutrienti per far fronte a intolleranze e allergie, o per la tendenza di far adottare anche ai bambini alimentazioni alternative come quelle vegetariane e vegane non sempre ben pianificate e supplementate. L’integrazione di vitamine del gruppo B è importante per compensare le gravi carenze causate da queste diete.

Per combattere le infezioni respiratorie ricorrenti nei bambini può essere utile un adeguato supporto di micronutrienti necessari all’attività del sistema immunitario come le vitamine del gruppo B che, nel caso di un’alimentazione incompleta, è possibile integrare tramite specifica supplementazione.

I problemi intestinali del bambino, strettamente connessi alla composizione del microbiota intestinale ed alla disponibilità di micronutrienti, tra cui le vitamine del gruppo B, derivate sia dal metabolismo dei microrganismi commensali presenti nella flora intestinale, sia da una corretta alimentazione.

I bambini che praticano un’attività sportiva ad elevato dispendio energetico possono essere a maggiore rischio di carenze di nutrienti, specialmente per le vitamine del gruppo B, se vengono adottati modelli alimentari sbilanciati e non congrui ai fabbisogni legati all’esercizio fisico.

L’obesità infantile non è solo associata a condizioni di rischio cardiovascolare, diabete, cancro e dislipidemie, ma anche a deficit di micronutrienti che possono condurre ad altri problemi di salute. La supplementazione del complesso vitaminico B può migliorare l’efficienza dei processi metabolici.

I “B top five” definiti oggi al Congresso diventeranno un documento che sarà distribuito a partire dai prossimi mesi ai pediatri italiani per fornire alle mamme italiane i giusti suggerimenti e le giuste indicazioni in tema di supplementazione vitaminica.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/arrivano-i-b-top-five-i-5-usi-piu-appropriati-delle-vitamine-del-gruppo-b/109150