

# L'Esperto risponde

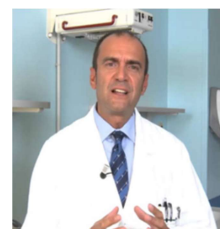


16 Luglio 2020

## LE INTEGRAZIONI VITAMINICHE IN ETA' PEDIATRICA

La parola al **Dott. Giuseppe Banderali**

Direttore della struttura di Pediatria e Neonatologia  
Ospedale San Paolo - ASST Santi Paolo e Carlo



**Mio figlio adolescente frequenterà questa estate un campus sportivo, trascorrendo tanto tempo all'aria aperta, quali integratori multivitaminici posso dargli?**

L'adolescente sano, senza fattori di rischio e senza documentate carenze nutrizionali, non necessita di supplementazioni vitaminiche e integratori. E' documentato come le vitamine non sono efficaci nell'aumentare le prestazioni o ridurre lo stress ossidativo nel ragazzo sano che pratica un'attività sportiva. E' fondamentale invece, garantire un'adeguata e costante idratazione prediligendo l'acqua e un'alimentazione sana e varia.

**La pediatra mi ha raccomandato di proseguire l'integrazione con vitamina D fino al compimento dell'anno di vita di mio figlio, nonostante questa estate trascorreremo tre mesi al mare, è veramente necessaria?**

La profilassi con vitamina D durante il primo anno di vita è fondamentale per ottimizzare i processi di acquisizione della massa ossea e per la prevenzione del rachitismo carenziale. E' raccomandata la profilassi con somministrazione giornaliera di vitamina D in tutti i bambini, indipendentemente dal tipo di allattamento, dall'alimentazione e dall'esposizione alla luce solare dai primi giorni di vita fino almeno al primo anno di età.

**Quali sono le indicazioni per la supplementazione di fluoro? A che età va data?**

La profilassi con il fluoro è raccomandata in tutti i bambini e ragazzi di età inferiore ai 16 anni. Studi clinici tuttavia hanno dimostrato che è sufficiente l'utilizzo di dentifrici e collutori contenenti fluoro, appositamente prodotti per l'età pediatrica, associati a buone abitudini di igiene orale.

**Quali vitamine - integratori posso somministrare a mio figlio per "rafforzare il sistema immunitario", dopo che ha trascorso tanti mesi a casa?**

Tra i micronutrienti strettamente coinvolti nell'attività del sistema immunitario vi sono le

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo

vitamine B, A, C e D. Le vitamine del gruppo B migliorano le difese immunitarie e rinforzano le funzioni di barriera dell'organismo; le vitamine A e C sono implicate nel corretto funzionamento del sistema immunitario e nella prevenzione delle infezioni a carico dell'apparato respiratorio e gastrointestinale. La vitamina D regola l'omeostasi del metabolismo calcio-fosforo e svolge un ruolo immunomodulante.

**Mio figlio ha appena compiuto 1 anno e vorrei far seguire anche a lui una dieta vegana, quali integratori devo dargli?**

Per quanto riguarda l'età pediatrica, e in particolar modo i primi tre anni di vita, le diete vegane non sono considerate adeguate a garantire un corretto sviluppo psicomotorio soprattutto a causa di deficit di nutrienti, le cui carenze sono tanto maggiori quanto più la dieta è restrittiva.