

6 - 9 MESI

Introduzione degli allergeni e osservazione delle reazioni

Dott.ssa Roberta Rossa Sergente

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Devo rimandare uovo, pesce o frutta a guscio per evitare allergie?” Le raccomandazioni moderne non prevedono di ritardare automaticamente gli alimenti allergenici oltre l’avvio dell’alimentazione complementare. Tempi e modalità vanno però concordati con il pediatra, soprattutto in caso di eczema importante, allergie già note o precedenti reazioni. L’obiettivo è introdurre alimenti adatti all’età in una forma sicura e osservare senza creare paura.

Cosa è importante sapere

Una reazione allergica può coinvolgere pelle, apparato gastrointestinale, respirazione o circolazione. La vicinanza temporale non dimostra sempre la causa e un singolo arrossamento non autorizza esclusioni prolungate. Dopo un’introduzione tollerata, l’alimento dovrebbe rimanere nella dieta con regolarità secondo le indicazioni. La frutta a guscio non va offerta intera per il rischio di soffocamento, ma in consistenze sicure e appropriate.

Cosa puoi fare oggi

Scegli un momento diurno in cui il bambino è sano e un adulto può osservarlo. Introduci l’alimento in piccola quantità e in forma adatta, senza aggiungere molti nuovi ingredienti nello stesso piatto se questo rende difficile capire una reazione. Annota alimento, quantità approssimativa, ora e sintomi. Se il pediatra ha dato un piano specifico, tienilo accessibile.

Cosa evitare

Non strofinare alimenti sulla pelle come prova e non effettuare test domestici improvvisati. Evita esclusioni autonome che possono ridurre la varietà nutrizionale. Non riprovare un alimento dopo una reazione importante senza indicazione. Non offrire frutta secca intera o consistenze dense e appiccicose non adatte.

Quando chiedere aiuto

Gonfiore di labbra o volto, difficoltà respiratoria, voce alterata, tosse improvvisa persistente, pallore, marcata sonnolenza o perdita di coscienza richiedono il 112. Orticaria diffusa, vomito ripetuto o altri sintomi dopo un alimento devono essere valutati rapidamente. Per reazioni lievi contatta comunque il pediatra prima di una nuova esposizione.

La scheda da utilizzare

La scheda delle introduzioni può riportare alimento, forma, quantità, orario, sintomi e durata. Aggiungi fotografie soltanto se utili al professionista e annota terapie somministrate su indicazione. Se non compare alcun problema, registra anche le successive esposizioni tollerate.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta. In base al bisogno si può ricorrere ai servizi dell’ASL BI, ai consultori territoriali, alla Pediatria o al Pronto Soccorso dell’Ospedale degli Infermi di Ponderano. Per un’urgenza sanitaria bisogna chiamare il 112. Prima di recarsi in una sede è opportuno verificare sul sito dell’ASL BI orari, modalità di accesso e recapiti aggiornati.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può verificare ingredienti ed etichette, spiegare l'uso dei farmaci prescritti per una reazione e indirizzare al pediatra o all'allergologo. Non esegue prove di provocazione e non consiglia esclusioni alimentari senza un inquadramento.

Fonti e data di revisione

[OMS - Infant and young child feeding](#); [OMS - Guideline for complementary feeding 6-23 months](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.