Introduzione precoce delle uova nell'alimentazione dei bambini piccoli

Data 01 novembre 2026
Categoria pediatria

L'introduzione precoce delle uova nello svezzamento riduce il rischio di sviluppo di allergia alle uova, soprattutto in bambini ad alto rischio con eczema.

Fino a pochi anni fa si raccomandazione in via prudenziale di introdurre alimenti allergizzanti come uova o frutta secca dopo il primo anno di età per ridurre il rischio di allergia. Dal 2015 le linee guida sono cambiate e ora raccomandano l'introduzione di questi alimenti a partire dai 4 - 6 mesi.

Alcuni ricercatori australiani hanno voluto valutare se l'introduzione precoce delle uova durante lo svezzamento abbia effettivamente ridotto la prevalenza dell'allergia all'uovo a livello di popolazione.
Lo studio, di tipo trasversale, ha confrontato due coorti di lattanti (11-15 mesi) reclutati con la medesima metodologia: prima delle linee guida (2007–2011): 5.276 lattanti e dopo le linee guida (2018–2019): 1.933 lattanti.
L'età mediana di introduzione dell'uovo è scesa da 8 mesi (coorte 2007-2011) a 6 mesi (coorte 2018-2019). La prevalenza dell'allergia all'uovo è diminuita dal 9,2% al 7,6%. Il beneficio è stato nettamente superiore nei neonati affetti da dermatite atopica/eczema precoce, dove la prevalenza dell'allergia all'uovo è crollata dal 34,6% al 21,9%.

Che dire?

Già lo studio LEAP aveva dimostrato che l'introduzione precoce delle arachidi riduce significativamente la frequenza di sviluppo dell'allergia alle arachidi nei bambini ad alto rischio suggerendo che la che la tolleranza immunologica orale si sviluppa esponendo precocemente il sistema immunitario agli allergeni durante la prima infanzia. Questo studio fornisce la prova epidemiologica reale ("real-world evidence") che il cambio delle raccomandazioni pediatriche si traduce in un beneficio concreto di salute pubblica a livello di popolazione.

In pratica gli studi confermano l'ipotesi della "doppia esposizione allergenica": l'eczema facilita la sensibilizzazione allergica attraverso la cute lesa; l'introduzione precoce dell'alimento per via digestiva previene l'insorgenza dell'allergia sistemica fornendo un segnale di tolleranza.
A questo punto si impone una riflessione generale: la scienza medica procede per tentativi ed errori e le linee guida riflettono non una verità immodificabile ma lo stato delle conoscenze al momento in cui vengono scritte.

RenatoRossi

Bibliografia

1.Koplin JJ, Shifti DM, Soriano VX, Wijesuriya R, Moreno-Betancur M, Odoi A, Ponsonby AL, Perrett KP, Lowe AJ, Tang MLK, Allen KJ, Dharmage SC, Peters RL. Egg Allergy Prevalence Before and After Guidelines for Earlier Egg Introduction. JAMA Pediatr. 2026 Jun 8:e262080. doi: 10.1001/jamapediatrics.2026.2080. Epub ahead of print. PMID: 42258202; PMCID: PMC13247846.

2. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, Bahnson HT, Radulovic S, Santos AF, Brough HA, Phippard D, Basting M, Feeney M, Turcanu V, Sever ML, Gomez Lorenzo M, Plaut M, Lack G; LEAP Study Team. Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. N Engl J Med. 2015 Feb 26;372(9):803-13. doi: 10.1056/NEJMoa1414850. Epub 2015 Feb 23. Erratum in: N Engl J Med. 2016 Jul 28;375(4):398. doi: 10.1056/NEJMx150044. PMID: 25705822; PMCID: PMC4416404.