

L'introduzione di alimenti probiotici nella dieta dei bambini risulta vantaggiosa nella prevenzione delle malattie da raffreddamento. L'evidenza deriva da uno studio condotto in Cina e pubblicato su *Pediatrics* che ha permesso di verificare che bimbi che bevono due volte al giorno latte supplementato con sostanze probiotiche hanno meno episodi febbrili, minore necessità di antibiotici e si astengono dal frequentare la scuola, per problemi di salute, in misura minore rispetto a chi si alimenta con latte normale. In particolare, 326 bambini di età compresa tra 3 e 5 anni, sono stati suddivisi in 3 gruppi e assegnati a ricevere, rispettivamente, latte arricchito con *Lactobacillus acidophilus*; con *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium animalis* o semplicemente latte intero (gruppo placebo). Il primo gruppo di bimbi rispetto al gruppo placebo ha riportato una riduzione del 53% degli stati febbrili; del 41% dei raffreddori e del 28% degli episodi di rinite. Risultati anche migliori sono stati registrati con l'abbinamento dei due ceppi batterici: riduzione del 72% degli stati febbrili; del 62% dei raffreddori e del 59% degli episodi di rinite. Anche il periodo di convalescenza è più breve nei primi due gruppi rispetto al placebo: la lunghezza della malattia si riduce del 32% con il *Lactobacillus* e del 48% con *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*.

*Pediatrics* 2009, pp. e172-e179