

Mangiare noccioline in gravidanza può ridurre il rischio di allergia nei bambini.

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



26 DICEMBRE 2013 -I bambini sarebbero a basso rischio di allergie da arachidi e noci se le loro mamme mangiano più frutta a guscio durante la gravidanza. Una scoperta che secondo i ricercatori rafforza i recenti pareri canadesi di non evitare noccioline in gravidanza per le donne che possono mangiare questa fonte proteica.

All'inizio di questo mese, la Canadian Paediatric Association ha concluso che non ci sono prove che evitare latte, uova, arachidi o altri potenziali allergeni durante la gravidanza aiuta a prevenire le allergie nei bambini, ma che i rischi di malnutrizione per la madre e il potenziale danno per il bambino può essere significativo .

[MORE]

Nel numero online di lunedì della rivista JAMA Pediatrics, i ricercatori hanno cercato di chiarire esaminando le statistiche di più di 8.000 bambini nati da donne che partecipano al Nurses Health Study II in corso sulla dieta e le abitudini di salute.

Il dottor Michael Young dell'Ospedale Pediatrico di Boston e i suoi co-autori hanno identificato 308 casi di qualsiasi allergia alimentare, di cui 140 allergie alle arachidi o frutta a guscio come noci, mandorle, pistacchi, anacardi, noci pecan, noccioline, noci macadamia e noci del Brasile.

Dei bambini allergici a noci, 50 avevano le madri che erano allergici a noci, e 82 no.

Gli studiosi hanno scoperto che se una madre aveva mangiato cinque o più volte al mese arachidi o frutta a guscio, il rischio del suo bambino di sviluppare un'allergia alle noci è stata ridotta. Ciò non riguardava i bambini figli di madri che erano allergiche alle arachidi o di altri tipi di frutta secca.

Gli autori della ricerca hanno concluso che "Il nostro studio supporta l'ipotesi che l'esposizione precoce allergica aumenta la tolleranza e riduce il rischio di allergia alimentare infantile",.

Lo studio non può dimostrare un rapporto di causa-effetto. Ad esempio, madri che avevano mangiato più frutta a guscio erano anche più propense a consumare frutta e verdura ad alto contenuto di antiossidanti. I ricercatori hanno detto che è possibile che una maggiore esposizione a antiossidanti nel grembo materno offre una protezione contro le allergie alimentari.

Lo studio ha riguardato solo la "storia" materna, ha detto Young, per il quale sembra essere più rilevante ai fini dell'eredità dell'allergia rispetto a quella dei padri.

Due pediatri hanno esaminato in modo indipendente le cartelle cliniche ed i risultati dei test cutanei di allergia per confermare i casi di allergia e rimuovere i falsi positivi come l'intolleranza al lattosio.

L'allergia alimentare colpisce un bambino su 13 negli Stati Uniti e quasi il 40% delle persone colpite hanno una storia di reazioni gravi, potenzialmente letali, ha detto il dottor Ruchi Gupta della Northwestern University di Chicago, in un commento sulla rivista. Ed ha specificato che una volta che i medici avranno una migliore comprensione del perché, essi saranno in grado di dare più specifiche raccomandazioni preventive.

Ed ha concluso che "Per ora, però, le linee guida si distinguono: le donne incinte non dovrebbero eliminare dalla loro dieta la frutta a guscio come le arachidi che sono una buona fonte di proteine e forniscono anche l'acido folico, che potrebbe evitare i difetti del tubo neurale e la sensibilizzazione alla frutta secca. Così, per fornire una guida al fine di rispondere alla vecchia domanda 'Mangiare o non mangiare?', le mamme incinte dovrebbero sentirsi libere di frenare le loro voglie con una cucchiata di burro di arachidi! ".

Lo studio è stato finanziato dalla Food Allergy Research and Education, un gruppo no-profit con sede a New York che sostiene campagne a sostegno delle persone con allergie e ottiene finanziamenti da fonti del settore.

Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", associazione che da anni si occupa anche di tutela della salute con particolare riguardo alle fasce più deboli ed esposte della popolazione, ha ritenuto opportuno pubblicare gli esiti dello studio in questione, perché sfata alcuni falsi miti ancorati a credenze popolari che limitano in modo significativo e quasi sempre in maniera disancorata da seri riferimenti scientifici, l'alimentazione delle donne in stato interessante.

