

18 Μαρτίου 2016

Τα υπέρ του να τρώει κανείς φυστίκια... από κούνια

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: .vita.gr

Η πρώιμη ένταξη των φιστικιών στη διατροφή των βρεφών και νηπίων μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας σε αυτούς τους ξηρούς καρπούς. Η προστασία διατηρείται μάλιστα για τουλάχιστον ένα έτος, αφότου πάντων να τα τρώνε, σύμφωνα με μια νέα έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Γκίντεον Λακ, επικεφαλής του Τμήματος Παιδιατρικής Αλλεργίας του King's College του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "New England Journal of Medicine", βρήκαν ότι η μεγάλη πλειονότητα των παιδιών υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη αλλεργίας προστατεύονται, αν αρχίσουν να τρώνε φιστίκια συχνά από το πρώτο κιόλας έτος της ζωής τους (σε μορφή πουρέ) και συνέχιζαν για τα επόμενα χρόνια.

Η κλινική δοκιμή, με την ονομασία LEAP-On, που πραγματοποιήθηκε στο Νοσοκομείο Παίδων «Εβελίνα» του Λονδίνου, με τη συμμετοχή 556 παιδιών, διαπίστωσε ότι ακόμη κι αν τα μικρά παιδιά σταματήσουν την κατανάλωση φιστικιών στα πέντε τους, μετά από ένα έτος, στην ηλικία των έξι ετών, τα περισσότερα δεν εμφανίζουν αλλεργία. Μόνο το 5% περίπου των παιδιών εμφάνιζαν αλλεργία μετά την κλινική δοκιμή έναντι 19% στην αρχή της (μείωση 75%).

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι χρειάζονται περαιτέρω μελέτες για να διαπιστωθεί κατά πόσο η προστασία από την αλλεργία έναντι των φιστικιών παραμένει σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου και ποιά είναι η αναγκαία ελάχιστη ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης φιστικιών στη νηπιακή ηλικία.

Ο Λακ τόνισε ότι, σε κάθε περίπτωση, οι γονείς όσων παιδιών θεωρούνται υψηλού κινδύνου για αλλεργία στα φιστίκια (αυτά που έχουν έκζεμα ή/και αλλεργία στα αυγά), πρέπει να συμβουλευθούν έναν αλλεργιολόγο ή παιδίατρο, προτού αρχίσουν να δίνουν στα παιδιά τους προϊόντα που περιέχουν φιστίκια.

Τα περιστατικά αλλεργίας στα τρόφιμα εμφανίζουν αύξηση τις τελευταίες δεκαετίες. Ειδικά η αλλεργία στα φιστίκια έχει υπερδιπλασιαστεί κατά την τελευταία δεκαετία σε χώρες όπως οι ΗΠΑ και η Βρετανία, ενώ εκδηλώνεται περίπου στο 1% έως 3% των παιδιών στη δυτική Ευρώπη. Η συγκεκριμένη αλλεργία εμφανίζεται νωρίς στη ζωή του ατόμου και γι' αυτήν δεν υπάρχει θεραπεία.

Πηγή: nooz.gr