

15 Μαρτίου 2015

Δείτε πότε τα φιστίκια στα παιδιά μπορεί να μειώσουν τις αλλεργίες

[/ Γενικά](#)



Η εισαγωγή προϊόντων που περιέχουν φιστίκια στη δίαιτα βρεφών που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας, βρέθηκε να είναι ασφαλής και σχετίστηκε με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μετέπειτα αλλεργικής αντίδρασης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας μελέτης. Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *New England Journal of Medicine*, οι ερευνητές συνέκριναν δύο διαφορετικές στρατηγικές πρόληψης της εμφάνισης αλλεργίας στα φιστίκια, σε βρέφη που διέτρεχαν υψηλό κίνδυνο, καθώς είχαν ήδη παρουσιάσει αλλεργία στο αυγό ή/και έκζεμα.

Περισσότερα από 600 βρέφη «υψηλού κινδύνου», ηλικίας 4 έως 11 μηνών χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Τα βρέφη της πρώτης ομάδας κατανάλωναν τουλάχιστον 6 γραμμάρια πρωτεΐνης από φιστίκια σε εβδομαδιαία βάση, ενώ στη δεύτερη ομάδα τα φιστίκια αποκλείστηκαν πλήρως από τη διατροφή των βρεφών. Η συστηματική κατανάλωση ή αποφυγή φιστικιών συνεχίστηκε έως την ηλικία των 5 ετών, διάστημα κατά το οποίο οι ερευνητές παρακολουθούσαν τους συμμετέχοντες μέσω ιατρικών επισκέψεων και συμπλήρωσης ερωτηματολογίων που αφορούσαν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, στην ηλικία των 5 ετών παρατηρήθηκε μείωση του κινδύνου εμφάνισης αλλεργίας στα φιστίκια κατά 81%, στα παιδιά που κατανάλωναν συστηματικά φιστίκια, συγκριτικά με εκείνα που τα απέκλεισαν από τη διατροφή τους.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη που δείχνει πως η έγκαιρη εισαγωγή φιστικιών στη διατροφή του βρέφους φαίνεται να είναι ευεργετική και πιθανόν να αποτελεί μια αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση ενός σοβαρού προβλήματος. Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της εν λόγω υπόθεσης, ενώ οι γονείς βρεφών και παιδιών που εμφανίζουν αλλεργία στο αυγό ή έκζεμα, θα πρέπει να ζητήσουν τη συμβουλή αλλεργιολόγου ή παιδιάτρου πριν τους προσφέρουν προϊόντα που περιέχουν φιστίκια.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr