

# Επιβεβαίωση της θεωρίας της υγιεινής «Κακές» συνήθειες προστατεύουν τα παιδιά από τις αλλεργίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[0CDE663EAF5058C32C1BF91043FB5470](#)

*Χάμιλτον, Νέα Ζηλανδία*

Τα παιδιά που πιπιλάνε το δάκτυλό τους ή τρώνε τα νύχια τους είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν αλλεργικές ευαισθησίες, υποστηρίζουν νεοζηλανδοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο *Pediatrics*.

Και αν μάλιστα έχουν και τις δύο αυτές «κακές» συνήθειες τότε είναι ακόμα λιγότερο πιθανό να είναι αλλεργικά σε παράγοντες, όπως τα ακάρεα της σκόνης, το γρασίδι, τα κατοικίδια ζώα και οι αερομεταφερόμενοι μύκητες.

Αφορμή για τη μελέτη ήταν η θεωρία ότι κοινές παιδικές συνήθειες, όπως το να πιπιλάνε τα παιδιά το δάκτυλο τους ή να τρώνε τα νύχια τους αυξάνει τη μικροβιακή έκθεση, επηρεάζοντας το ανοσοποιητικό και έτσι μειώνεται η εκδήλωση αλλεργικών αντιδράσεων, γνωστές υπό τον όρο ατοπική ευαισθητοποίηση.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής «Dunedin» σε συνεργασία με τον καθηγητή Μαλκομ Σιαρς της Ιατρικής Σχολής «Michael G. DeGroot» του Πανεπιστημίου Μακ Μαστερ του Καναδά, μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν περισσότερα από 1.000 παιδιά ηλικίας 5, 7, 9 και 11 ετών στη Νέα Ζηλανδία. Συγκεκριμένα, έλεγξαν κατά πόσο τα παιδιά είχαν την συνήθεια να τρώνε τα νύχια τους ή να πιπιλάνε κάποιο δάκτυλο του χεριού τους. Εν συνεχεία, έλεγξαν την ατοπική ευαισθησία όταν τα παιδιά ήταν 13 ετών και πάλι όταν είχαν γίνει 32 ετών.

Το 31% των παιδιών συχνά πιπιλούσαν το δάκτυλό τους ή έτρωγαν τα νύχια τους.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι, όταν τα παιδιά ήταν 13 ετών το 45% είχε ατοπική ευαισθησία, αλλά μεταξύ όσο είχαν κάποια από τις δύο «κακές» συνήθειες, μόνο το 40% είχαν αλλεργίες. Μεταξύ όσων είχαν και τις δυο «κακές» συνήθειες μόνο το 31% είχε αλλεργίες. Και αυτό ίσχυε μέχρι και την

ενήλικη ζωή, ενώ δεν εντόπισαν διαφορές μεταξύ καπνίσματος εντός του σπιτιού, κατοικίδιου σκύλου ή γάτας ή έκθεσης σε ακάρεα της σκόνης.

Επίσης, δεν εντοπίστηκε συσχετισμός μεταξύ πιπιλίσματος δακτύλου ή δαγκώματος των νυχιών και εκδήλωσης άσθματος ή πυρετού εκ χόρτου.

«Τα ευρήματά μας επιβεβαιώνουν την θεωρία της υγιεινής, ότι δηλαδή η πρώιμη έκθεση σε βακτήρια ή βρωμιά μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης αλλεργιών μετέπειτα. Αν και δεν συστήνουμε σε καμιά περίπτωση την υιοθέτηση συνηθειών, όπως αυτές που εξετάστηκαν στη μελέτη, φαίνεται όμως ότι υπάρχει και θετική πλευρά τους» σχολιάζει ο Δρ Σιαρς.

*Μαίρη Μπιμπή*

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)