6 Ιανουαρίου 2017

Λήψη κατά τη διάρκεια της κύησης -Το ιχθυέλαιο μειώνει τον κίνδυνο άσθματος και συριγμού στο παιδί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα συμπληρώματα ιχθυελαίων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενδεχομένως να συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης άσθματος ή εμμένοντος συριγμού στο παιδί, υποστηρίζουν δανοί ερευνητές.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο The New England Journal of Medicine επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης εστίασε σε 695 έγκυες γυναίκες και διαπίστωσε ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων ιχθυελαίων το τελευταίο τρίμηνο της κύησης (από την 24η εβδομάδα έως και μια εβδομάδα μετά τον τοκετό) μείωνε τον κίνδυνο άσθματος ή εμμένοντος συριγμού στους απογόνους.

Συγκεκριμένα τα συμπληρώματα μείωναν τον κίνδυνο από 23,7% μεταξύ των γυναικών της ομάδας ελέγχου που πήραν 2,4 γραμμάρια ελαιολάδου καθημερινά στο 16,9% στις γυναίκες που πήραν ιχθυέλαιο σε κάψουλες. Δηλαδή μείωση 30,7% τους τρεις πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού.

Το πραγματικό όφελος φάνηκε αποκλειστικά στα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν αρχίσει με χαμηλά επίπεδα δύο βασικών ιχθυελαίων, των EPA και DHA. Αυτό κάνει τους επιστήμονες να πιστεύουν ότι τα παιδιά με τις συγκεκριμένες ελλείψεις είναι πιο ευάλωτα στην φλεγμονή και σε υπεραντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος, παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση άσθματος και άλλες σχετικές παθήσεις.

Να σημειωθεί ότι στις γυναίκες με χαμηλά επίπεδα EPA και DHA, το ποσοστό άσθματος και συριγμού στα παιδιά τους ήταν 17,5% όταν πήραν ιχθυέλαιο κατά την κύηση, έναντι 34,1% όταν πήραν εικονικό συμπλήρωμα διατροφής.

Επίσης, το ιχθυέλαιο μείωσε τον κίνδυνο λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού στα βρέφη από 39,1% στην ομάδα ελέγχου σε 31,7% στην ομάδα παρέμβασης. Ωστόσο, δεν φάνηκε να επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης εκζέματος σε βρέφη και νήπια ή αλλεργίας στο γάλα, το αβγό ή σοβαρής κρίσης άσθματος.

«Φυσικά οι γυναίκες μπορούν να τρώνε και πολλά ψάρια, εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής για να πετυχαίνουν επαρκή πρόσληψη ιχθυελαίων και να έχουν οφέλη όμοια με αυτά που παρατηρήσαμε στη μελέτη», σχολιάζει ο Δρ Χανς Μπισγκααρντ, κύριος συγγραφέας της μελέτης.

Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η κατανάλωση ιχθυελαίου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 3 γραμμάρια ανά ημέρα, διότι η υπερκατανάλωση ενέχει αυξημένο κίνδυνο αιμορραγίας, χαμηλής αρτηριακής πίεσης και αλληλεπίδρασης με φάρμακα ή τις βιταμίνης A, D και E.

Μαίρη Μπιμπή
Πηγή:health.in.gr