



Frutta secca, il consumo in gravidanza riduce il rischio-allergia per i bimbi

Lo studio è stato pubblicato su **Jama Pediatrics**

Mangiare arachidi e, in generale, frutta secca durante i nove mesi di gestazione riduce il rischio per i nati di sviluppare l'allergia a questi alimenti. E' quanto emerge da uno studio pubblicato su **JAMA**

Pediatrics dai ricercatori del Dana-Farber Children's Cancer Center di Boston (Usa), che ha visto coinvolti 8.205 bambini e le rispettive madri.

Dei piccoli coinvolti nello studio, **308 avevano allergie alimentari e 140 in particolare erano i casi di allergia alla frutta secca**. I ricercatori guidati da Lindsay Frazier hanno rilevato che i figli di donne non allergiche che durante la gravidanza avevano consumato la quantità più alta (cinque o più volte a settimana) di arachidi, mandorle, noci, anacardi, nocciole e pistacchi correvano il rischio più basso di sviluppare reazioni avverse a uno di questi alimenti. Secondo gli autori dello studio i risultati ottenuti confermano la teoria secondo cui l'esposizione precoce agli allergeni aumenta le probabilità di sviluppare la tolleranza agli allergeni stessi.

I ricercatori hanno però anche messo in evidenza come il minor rischio di sviluppare queste allergie non risulti nel caso di bambini figli di madri allergiche, a testimonianza di un **probabile coinvolgimento della componente genetica** nell'insorgenza di queste allergie.

Articoli Correlati

Dai pistacchi un'arma efficace contro il diabete

Frutta secca e cancro al pancreas, benefici per le donne

Spuntini anti-ciccia, le mandorle saziano senza far ingrassare

La dieta mediterranea protegge anche dall'invecchiamento del cervello

Noci, l'anti-colesterolo naturale protegge il cuore

Fichi, datteri e prugne: la frutta disidratata contro fatica, anemia e stipsi

di m.c. (23/01/2014)