

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MEDITERRANEA IN GRAVIDANZA PER COMBATTERE ASMA E ALLERGIE INFANTILI

Se a seguire la dieta mediterranea è la mamma in attesa, il figlio risulta protetto dal rischio di sviluppare asma e altre malattie allergiche, più che se la seguisse di persona. L'evidenza di un effetto indiretto dell'alimentazione ricca di cereali integrali, frutta e verdura, pesce e olio d'oliva, è stata trovata dai ricercatori dell'università di Creta che ne hanno appena dato notizia con uno studio pubblicato sulla rivista Thorax, del gruppo BMJ.

Questi risultati, che comunque dovrebbero farci piacere, non vengono infatti da un campione di donne italiane, ma da un'analisi delle abitudini alimentari di oltre 500 abitanti dell'isola spagnola di Minorca e dei loro figli che sono stati seguiti dal concepimento fino a sei mesi dopo il parto. In questo particolare campione si è visto che a influire di più sul rischio di malattie di natura allergica quali asma e atopia era ciò che aveva mangiato la madre del bambino piuttosto che quello con cui veniva nutrito il bambino una volta nato.

La dieta seguita dal bambino era comunque importante, ma le capacità protettive da questo particolare tipo di disturbi, non erano così spiccate rispetto a quanto osservato analizzando l'alimentazione seguita dalla madre.

In base ai risultati i ricercatori sono anche riusciti anche a stilare una "classifica" degli alimenti più importanti con un rischio inferiore osservato in particolare a seguito del consumo di un numero di porzioni a settimana superiore a 8 per i vegetali, 2-3 per il pesce e una per i legumi tanto per l'asma che per l'atopia. Al contrario il consumo di più di 3-4 porzioni a settimana di carne rossa, sempre da parte materna, si associa a un incremento del rischio di malattie allergiche nei bambini più grandi. I ricercatori suggeriscono quindi che "l'effetto protettivo potrebbe essere attribuito all'esposizione in utero del feto ad un'alta concentrazione di sostanze antiossidanti con relativa riduzione dei fenomeni di stress ossidativo". Questo però significa pure che nel periodo fetale potrebbe esserci una "finestra di rischio" per lo sviluppo successivo di allergie.

Fonte:

Chatzi L, et al. Mediterranean diet in pregnancy is protective for wheeze and atopy in childhood. Thorax 2008; DOI: 10.1136/thx.2007.081745.