

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL RUOLO DELL'ASSUNZIONE DI PESCE SULL'ASMA NEI BAMBINI: UNA META-ANALISI DI STUDI OSSERVAZIONALI

Le evidenze sull'uso di acidi grassi a catena lunga - omega 3 nella prevenzione e nella gestione dell'asma infantile sono miste.

È stata condotta una ricerca sistematica e una meta-analisi per indagare sul ruolo del consumo di pesce, la principale fonte alimentare degli acidi grassi a catena lunga omega-3, sull'asma nei bambini.

Sono state identificate un totale di 1.119 pubblicazioni. Nella review finale sono stati inclusi 23 studi sull'assunzione di pesce in associazione all'asma infantile. In 15/23 studi l'introduzione precoce del pesce (6-9 mesi) e il consumo regolare (almeno una volta alla settimana) hanno migliorato i sintomi dell'asma e ridotto il rischio nei bambini di 0-14 anni rispetto all'assenza di consumo di pesce; 6/23 studi non hanno mostrato alcun effetto e 2/23 studi suggeriscono effetti avversi. La meta-analisi ha rivelato un generale "effetto benefico" per l'assunzione di "tutti i pesci" sull'"asma" [OR: 0,75; IC 95%: 0,60-0,95] e "respiro affannoso" [O: 0,62; IC 95%: 0,48-0,80] in bambini fino a 4.5 anni. È stato anche osservato un effetto protettivo complessivo dal consumo di "pesce grasso" rispetto alla "nessuna assunzione" nei bambini di 8-14 anni [O: 0,35; IC 95%: 0,18-0,67].

Questa meta-analisi suggerisce che l'introduzione precoce del pesce nella prima infanzia (6-9 mesi) e il consumo regolare di qualsiasi tipo di pesce (almeno una volta alla settimana) riduce l'asma e il respiro affannoso nei bambini fino a 4.5 anni, mentre l'assunzione di pesce grasso può essere benefica nei bambini più grandi. Si raccomandano futuri studi clinici ben progettati per confermare i risultati promettenti documentati in questa analisi della letteratura.

Fonte: Papamichael MM, Shrestha SK, Itsiopoulos C, Erbas B. "The role of fish intake on asthma in children: A meta-analysis of observational studies. "Pediatric Allergy Immunology 2018 doi: 10.1111/pai.12889. [Epub ahead of print]