



Con dieta mediterranea e pesce in gravidanza meno coliche ed eczema per il beb , lo studio

Descrizione

(Adnkronos)    I benefici della dieta mediterranea passano da madre a figlio. I beb  nati da mamme che la seguono in gravidanza hanno meno probabilit  di soffrire di coliche ed eczema, condizioni che predispongono allo sviluppo di asma e allergie. Anche mangiare spesso pesce in dolce attesa abbatte il rischio. E   quanto emerge da uno studio condotto dai ricercatori della Harvard T.H. Chan School of Public Health, del Boston Children s Hospital e dell Harvard Pilgrim Health Care Institute, pubblicato su   Jama Network Open   e finanziato dai National Institutes of Health e da una donazione anonima alla Harvard Chan School.

Il lavoro     il primo a indagare come la dieta prenatale possa influenzare le coliche  nei neonati    e, in particolare, la combinazione di coliche ed eczema , spiega lâ autrice corrispondente Jenifer Lightdale, associate chief della Divisione di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione del Boston Children s Hospital e docente di Pediatria alla Harvard Medical School. Un dato chiave per la salute futura del bimbo:    I nostri studi precedenti     ricorda infatti lâ esperta     hanno dimostrato che i bambini che hanno sofferto di coliche presentano tassi pi  elevati di patologie atopiche in et  successiva, tra cui asma, rinite stagionale e allergie alimentari . E    i bambini che presentano entrambe le condizioni nella prima infanzia potrebbero essere maggiormente a rischio di sviluppare varie manifestazioni allergiche crescendo .

In passato le ricerche su alimentazione e coliche si sono concentrate principalmente sulla possibilit  che modifiche alla dieta materna durante lâ allattamento o la scelta del latte artificiale influenzino i sintomi delle coliche una volta insorti. Gli autori del nuovo studio, chiamato   Project Viva  , si sono invece chiesti se le abitudini alimentari in gravidanza fossero associate al rischio di coliche nel neonato, con particolare attenzione alla combinazione di coliche ed eczema. Fra lâ aprile del 1999 e il novembre 2002 sono state reclutate oltre 1.300 donne in attesa seguite da ambulatori prenatali dell Eastern Massachusetts. Le partecipanti hanno compilato regolarmente questionari sull alimentazione, valutati dai ricercatori secondo il punteggio della dieta mediterranea (Mds) e lâ indice infiammatorio della dieta (Dii). Un Mds elevato indicava una dieta pi  sana, caratterizzata

da un alto consumo di frutta, verdura, cereali integrali e grassi salutari, e da un consumo moderato di latticini e proteine magre; un punteggio Dii elevato indicava una dieta meno sana, con un alto apporto di carni rosse o lavorate, bevande zuccherate, sodio e cereali raffinati. Le partecipanti hanno inoltre riferito il consumo di alimenti comunemente allergenici tra cui arachidi, burro di arachidi e altra frutta a guscio, pesce e crostacei, uova e latticini.

Gli autori hanno rilevato che il 26% dei neonati coinvolti nello studio soffriva di coliche, mentre il 5% presentava sia coliche che eczema, e hanno osservato che le madri più fedeli a una dieta mediterranea presentavano un rischio significativamente inferiore di avere un bambino affetto sia da coliche sia da eczema: ogni punto in più nel punteggio Mds era associato a una riduzione del rischio del 15%; al contrario, ogni punto in più nel punteggio Dii era associato a un aumento del rischio del 34%. Inoltre, i ricercatori hanno scoperto che per ogni porzione settimanale di prodotti ittici consumata dalla donna in gravidanza il neonato aveva una probabilità inferiore del 25% di soffrire di coliche ed eczema. Invece altri alimenti tipicamente allergenici come latticini, uova e frutta a guscio non sono risultati correlati alla presenza di coliche ed eczema nel neonato. Gli autori hanno calcolato che tutte le associazioni emerse dallo studio risultavano più marcate nei neonati le cui madri avevano una storia clinica di patologie allergiche.

I nostri risultati offrono un'ulteriore ragione per incoraggiare le donne in gravidanza a seguire una dieta sana ed equilibrata, ponendo particolare enfasi sul consumo di prodotti ittici, commenta la prima autrice dello studio, Emily Oken, presidente dell'Harvard Pilgrim Health Care Institute e docente del Dipartimento di Nutrizione della Harvard Chan School.

Le mamme desiderano fare tutto il possibile per i propri bambini, ma spesso esistono barriere economiche e strutturali che ostacolano l'accesso a un'alimentazione sana, evidenzia. Per questo, auspica Oken, ci auguriamo che il nostro studio possa rivelarsi utile non solo per i singoli e le famiglie, ma anche per i programmi e i servizi a sostegno della salute e della nutrizione femminile, inclusi i programmi federali come Wic e Snap e quelli gestiti da piani e sistemi sanitari, così come le iniziative basate sul principio che il cibo è medicina.

??

salute/medicina

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 13, 2026

Autore
redazione

default watermark