

## **Exposição regular a produtos à base de amendoim reduz o risco de alergia aos amendoins adolescentes**

A exposição regular de crianças a produtos à base de amendoim desde a primeira infância até aos cinco anos de idade reduz o risco de desenvolverem alergia aos amendoins na adolescência, segundo os investigadores.

As crianças que consumiram pastas ou amendoins inflados regularmente entre os quatro e os seis meses tiveram 71% menos risco de ter alergia aos amendoins aos 13 anos do que as que os evitavam, apontando para um efeito duradouro da ingestão precoce de amendoins.

Esta simples intervenção alimentar poderia prevenir cerca de 10.000 casos de alergias potencialmente perigosas aos amendoins por ano no Reino Unido sozinho, segundo os médicos, e reduzir os casos globais 100.000 anualmente.

Gideon Lack, professor de alergia pediátrica no King's College de Londres, disse que décadas de conselhos para evitar amendoins fizeram com que os pais se mostrassem desconfiados dá-los às suas crianças a uma idade tão precoce. No entanto, disse que as evidências agora são claras de que a exposição precoce aos amendoins fornece proteção de longo prazo contra a alergia.

"Recomendo fortemente que as crianças sejam introduzidas amendoins até aos quatro meses se tiverem eczema e até os seis meses se não tiverem eczema", disse Lack ao Guardian. As crianças com eczema têm um risco maior de desenvolver alergia aos amendoins, provavelmente porque rastros da comida podem penetrar na pele com mais facilidade e serem alvo do sistema imunitário.

As taxas de alergia aos amendoins têm aumentado muitos países ocidentais nas últimas décadas. Uma em 50 crianças no Reino Unido agora tem essa alergia, com cerca de 14.000 novos diagnósticos a cada ano. Embora 20% das crianças geralmente cresçam para fora da alergia, para o resto a condição pode significar evitar amendoins pelo resto da vida e a preocupação inevitável com uma reação alérgica grave se entrarem acidentalmente contacto com a comida.

Embora os amendoins sejam chamados assim, eles são leguminosas e vêm de uma família diferente de plantas relação aos frutos secos, como amêndoas, nozes do Brasil, castanhas de caju, pistache e nozes. Cerca de um terço das crianças com alergia a amendoins também terão alergia a pelo menos um tipo de fruto seco.

Trabalho anterior dos mesmos investigadores descobriu que a consumo regular de produtos à base de amendoim na infância reduziu o risco de alergia aos amendoins aos cinco anos 81%, comparação com as crianças que os evitavam pelo mesmo período. O último estudo, conhecido como o Leap-Trio trial, seguiu 508 das crianças até à idade média de 13 anos, durante o qual estavam livres para comer ou evitar amendoins conforme quisessem.

O estudo descobriu que as crianças no grupo de consumo precoce de amendoins tiveram 71% menos risco de alergia aos amendoins comparação com as crianças no grupo de evitação de amendoins. Como esperado, um pequeno percentagem das crianças cresceu naturalmente para fora da alergia. Os resultados publicados no NEJM Evidence mostram que a proteção permaneceu intacta independentemente dos hábitos de comer amendoins das crianças após os cinco anos de idade.

Lack disse que havia um "duplo benefício" começar as crianças produtos à base de amendoim cedo. "Você vai prevenir a grande maioria da alergia aos amendoins, mas para os casos que não é possível preveni-la, você pode identificar as crianças mais cedo quando tratá-las é muito mais fácil", disse.

"Uma vez que eles têm sete, oito, nove meses de idade, você realmente perdeu o barco. Mas mesmo que você perca o barco, você identifica as crianças que têm alergia aos amendoins cedo e pode tratá-las com imunoterapia."

Os investigadores disseram que a manteiga de amendoim ou puff de amendoim pode ser dada a crianças que ainda estão amamentando uma vez que conseguirem gerenciar alimentos macios. O objetivo deve ser dar o equivalente a uma colher de chá colmada de manteiga de amendoim três vezes por semana. Enquanto que os amendoins inteiros ou cortados devem ser evitados devido ao risco de afogamento, os puffs de amendoim podem ser transformados uma pasta adequada para bebês.

Mas os franceses voltarão às urnas no próximo domingo para uma segunda rodada de votação, que elegerá seus representantes na 4 Assembleia Nacional com 577 assentos e a Câmara dos Deputados mais baixa do país.

A França está território imprevisível, com 4 o futuro do segundo mandato de Macron. O Rali Nacional nacionalista e anti-imigração liderado por Jordan Bardella nunca esteve tão 4 perto da possibilidade que governasse a nação

Aqui está o que você precisa saber sobre as eleições.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: apostas em basquete dicas

Palavras-chave: **apostas em basquete dicas - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2025-01-22