

Estudo liga fast-food a aumento de asma e eczema entre crianças

Comer fast-food três vezes por semana pode levar crianças a contrair asma ou eczema (inflamação na pele), segundo uma pesquisa que analisou padrões de dietas e doenças em todo o mundo.

O estudo verificou dados de 500 mil crianças de mais de 50 países e indicou que aquelas que comiam fast-food como hambúrgueres com regularidade corriam mais risco de sofrer condições alérgicas como asma severa, eczema, coceira e lacrimejamento nos olhos.

As conclusões, publicadas na revista especializada "Thorax", afirmam que alimentos do tipo fast-food contêm altas doses de ácidos gordos transaturados, ou gordura trans, conhecida por afetar a imunidade.

A pesquisa indica ainda que o consumo de frutas pode ajudar a reduzir os efeitos negativos do consumo excessivo de comidas do tipo fast-food, já que as frutas são ricas em antioxidantes e outros componentes benéficos.

De acordo com o estudo, crianças no início da adolescência que comiam fast-food três ou mais vezes por semana tinham 39% mais riscos de sofrer de asma severa. E crianças entre 6 e 7 anos tinham 27% a mais de chances de sofrer dessa condição.

EFEITO DE FRUTAS

O consumo de três ou mais porções de frutas por semana reduz o risco de asma, eczema e rinite alérgica em 11% a 14%. Os autores do estudo, Inneas Asher, da Universidade de Auckland, na Nova Zelândia, e Hywel Williams, da Universidade de Nottingham, na Grã-Bretanha, dizem que as conclusões da pesquisa "têm grande importância para a saúde pública, por causa do aumento mundial de consumo de fast food".

Em determinados casos, alimentos como leite bovino, ovos, peixes, mariscos, produtos de levedura, nozes e alguns corantes e conservantes podem agravar os sintomas.

Malayka Rahman, da entidade Asthma UK, afirma que pesquisas mostram que os hábitos alimentares de uma pessoa podem contribuir para o risco de elas desenvolverem asma, e que uma dieta saudável pode ter efeitos benéficos.

"As evidências sugerem que as vitaminas e antioxidantes encontrados em frutas e legumes frescos têm um efeito benéfico sobre a asma. Portanto, aconselhamos as pessoas com asma a manter uma dieta saudável e equilibrada, incluindo cinco porções de frutas ou legumes todos os dias, peixes mais de duas vezes por semana, e leguminosas mais de uma vez por semana", comenta Malayka.

Fonte: BBC