

# Comer castanhas na gravidez reduz risco de alergias em bebês, diz pesquisa



As crianças poderiam ter menos riscos de desenvolverem **alergia** ao amendoim se as **mães comessem mais castanhas na gestação**, apontou uma recente pesquisa do Dana-Farber Children's Cancer Center, de Boston, nos Estados Unidos. De acordo o site inglês *Daily Mail*, o consumo de castanhas não causa nenhum dano ao bebê.

Em geral, as mulheres grávidas são instruídas a não comerem castanhas, especialmente se têm casos de alergias na família. Isto é uma precaução para que o bebê não tenha sensibilidade à castanha. Segundo os médicos, um em cada sete crianças sensíveis, desenvolvem alergia.

No entanto, o estudo, que avaliou 8.205 crianças, mostra que não há risco aos bebês, com exceção das mães que são alérgicas a amêndoas, castanha de caju, avelãs ou pistaches, e que devem se manter longe do consumo durante a gestação.

Os números mostraram que os bebês de mães que comiam castanhas até cinco vezes por semana tinha chances inferiores de desenvolverem aversão ao grupo de alimentos. "Nosso estudo apóia a hipótese de que a exposição a alérgenos precocemente aumenta a probabilidade de tolerância e, assim, reduz o risco de alergia alimentar na infância", explica a Dra. Lindsay Frazier, responsável pelo estudo.

Para Dra. Ruchi Gupta, especialista da Northwestern University Feinberg School of Medicine de Chicago, a pesquisa mostra que as mulheres grávidas devem avaliar melhor antes de suspenderem o **consumo de certos alimentos**. "Obviamente, as mulheres alérgicas devem continuar evitando as castanhas, mas o restante não deve eliminar porque são ótima fonte de proteína, ácido fólico, que ajuda a prevenir defeitos no tubo neural, além de reduzir a sensibilidade a alergias alimentares", disse.

O resultado do estudo gerou controvérsia no meio médico, já que alguns especialistas disseram que pesquisas anteriores não haviam mostrado nenhum efeito real dos benefícios do consumo. "Existe também uma forte evidência que sugere que a alergia não se desenvolve até o nascimento e que a exposição da pele do bebê à proteína das castanhas é o item mais importante no desenvolvimento da alergia", explica Dr. Adam Fox, consultor em alergias infantis do Guy's and St Thomas's NHS Foundation Trust. Ele completa: "os últimos estudos mostram que não há necessidade de evitar as nozes, nem de comê-las ativamente".

As pessoas que são diagnosticadas com **alergia a amendoim** podem ter **problemas respiratórios** se comerem ou entrarem em contato com o alimento e, em casos extremos, correm o risco de terem **choque anafilático**. Segundo levantamentos, o número de crianças britânicas alérgicas a castanhas dobrou nos últimos 20 anos.

**Fonte: Terra**