

## Óleo de peixe durante a gravidez pode reduzir as alergias na infância

De acordo com um recente estudo Sueco publicado na Acta Paediatrica, a suplementação com óleos de peixe ricos em ómega 3 durante a gravidez pode reduzir o risco de alergias alimentares e eczema em crianças.

A ocorrência de eczema e alergias alimentares foi 16 e 13% mais baixa, respectivamente, em crianças de mães que receberam suplementos de óleo de peixe durante a gravidez e primeiros meses de lactação, comparativamente ao placebo.

“Este estudo randomizado controlado por placebo e duplamente cego revela que a suplementação com ómega-3 durante a gravidez e lactação pode reduzir o risco de desenvolver sensibilização alérgica ao ovo, eczema associado à IgE e alergia alimentar durante o primeiro ano de vida”, afirmaram os investigadores da Universidade de Linköping.

A IgE (imunoglobulina E) é o principal anticorpo associado a uma resposta alérgica. Os investigadores recrutaram 145 grávidas com alergias ou com parceiros ou outras crianças com alergias. Iniciando à 25ª semana de gravidez e continuando depois ao 3º-4º mês de lactação, as mulheres foram aleatoriamente seleccionadas para receber suplementos diários de óleo de peixe com 1,6g de EPA e 1,1g de DHA ou placebo.

Utilizando uma variedade de testes, incluindo o exame clínico, testes cutâneos de prick e testes sanguíneos para a IgE, os investigadores detectaram uma prevalência de 2% de alergias alimentares no grupo ómega-3 em comparação a 15% no grupo placebo. Mais ainda, a incidência de eczema associado à IgE foi de apenas 8% no grupo ómega-3, em relação a 24% no grupo placebo.

“Os nossos resultados sugerem que os mecanismos que levam à produção sustentada de anticorpos IgE durante os primeiros ano de vida podem ser inibidos pelos AG ómega-3 EPA e DHA”, concluíram.

Fonte: Acta Paediatrica. Published online ahead of print, doi: 10.1111/j.1651-2227.2009.01355.x