

Entre el 4% y el 8% de niños españoles padecen alguna alergia

Algunos expertos indican que darles los alimentos más alergénicos, como el cacahuete o el huevo, a los bebés podría hacer que sus síntomas de alergia no se desarrollaran

Cuando los niños comienzan a introducir la alimentación complementaria, los padres debemos estar pendientes de cualquier síntoma que pudiera manifestar una alergia alimentaria, aquellas que encabezan la lista de las alergias más frecuentes en los niños. Según datos de la Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica (SEICAP), entre un 4% y un 8% de los niños españoles padece alguna.

A la luz de los resultados de investigaciones realizadas en los últimos años, la clave podría estar en el retraso en la edad de introducción de algunos de los alimentos más alergénicos. Precisamente, evitando su consumo hasta que son mayores se podría estar propiciando la aparición de la alergia. Un nuevo estudio realizado por investigadores del Colegio Imperial de Londres (Reino Unido) sugiere que habría que introducir al menos el huevo y los cacahuets en las dietas de los bebés a edades aún más tempranas para reducir su riesgo de desarrollo de alergias alimentarias.

Se trata del mayor análisis de la evidencia realizado tras analizar 146 estudios (con una muestra total superior a los 200.000 participantes) sobre el efecto de alimentar a los bebés con alimentos alergénicos como huevo, cacahuets, trigo y pescado.

Según los resultados del estudio publicado en The Journal of the American Medical Association, dar huevo entre los cuatro y seis meses tuvieron un 40 por ciento menor riesgo de alergia al huevo en comparación con los niños que trataron de huevo más tarde en la vida.

En cuanto a los cacahuets, el resultado es más sorprendente. Concluyeron que dar cacahuets, entre los cuatro y once meses puede reducir el riesgo de desarrollar alergia a ese alimento en un 70 por ciento.

Por su parte, también hallaron que introducir gluten a edades más tempranas no está relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de enfermedad celíaca.

Sin embargo, los autores del estudio alertaron que no se debe introducir el huevo y el cacahuete en la dieta de aquellos bebés que ya tienen alergia a los alimentos u otras afecciones alérgicas, como por ejemplo, eczema.

En cuanto al consumo de cacahuets y el alto riesgo de atragantamiento que entrañan junto a otros frutos secos, recomendaron evitarlos en los niños pequeños. "Si se decide alimentar a un bebé con

cacahuets, es mejor darle mantequilla de cacahuets", proponen.

¿A los cuatro meses?

La recomendación de la OMS es mantener la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida y luego comenzar a introducir poco a poco alimentos sólidos para complementar la lactancia.

Por lo tanto, lo de ofrecer alimentos a los niños a partir de los cuatro meses contradice esa recomendación. Sin embargo, los autores del estudio consideran que hacen falta más estudios para dar una edad precisa recomendada de introducción del huevo y los cacahuets.

Tampoco está claro que adelantar la introducción de ciertos alimentos vaya a evitar la epidemia de alergia a los alimentos que padecen muchos niños. Algunos seguirán desarrollar alergias a los alimentos a pesar de seguir nuevas pautas de alimentación.

Una ventana de oportunidad

Lo importante, en lo que coinciden los expertos, es que parece haber una ventana de oportunidad en el primer año de vida donde la exposición a alimentos como el huevo y los cacahuets disminuye el riesgo de alergia a estos alimentos.

La noticia Dar huevo o cacahuets a edades tempranas reduciría el riesgo de alergias fue publicada originalmente en Bebés y más por Lola Rovati .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina Nutrición Infantil Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>