

O alimentație bogată în somon, păstrăv și sardine poate reduce în mod semnificativ simptomele astmului la copii, potrivit unui studiu internațional condus de cercetători din cadrul La Trobe University din Melbourne, potrivit Xinhua.

Conform conducătoarei cercetării, Maria Papamichael, rezultatele studiului dat luni publicității sunt în concordanță cu o serie de dovezi care sugerează că o dietă sănătoasă poate constitui o potențială terapie pentru astmul la copii.

"Știm deja că o dietă bogată în grăsimi, zahăr și sare poate influența dezvoltarea și evoluția astmului la copii, iar acum avem dovezi că putem gestiona simptomele printr-o alimentație sănătoasă", a spus Papamichael.

Dintre cei 64 de copii cu astm care au luat parte la studiu, jumătate au fost îndrumați să urmeze o dietă tradițională mediteraneeană, bogată în mâncăruri pe bază de legume și în ulei de pește, în timp ce restul au urmat dietele obișnuite.

Cei care au urmat o dietă bogată în pește au experimentat o reducere semnificativă a inflamației la nivelul bronhiilor.

"Peștele gras este bogat în acizi grași omega-3 cu proprietăți antiinflamatorii", a explicat Papamichael.

Potrivit profesorului Bircan Erbas, din cadrul Școlii de psihologie și sănătate publică din La Trobe, "astmul este cea mai des întâlnită afecțiune respiratorie în rândul tinerilor și una dintre principalele cauze pentru care copiii au nevoie de spitalizare sau ajung la camera de gardă".

"Este imperativ să identificăm noi terapii pe care le putem folosi alături de medicația convențională pentru astm", a mai spus Erbas.AGERPRES