

Fast food zwiększa ryzyko astmy

20 stycznia 2013

Dane zebrane podczas badań ok. 500 tys. dzieci z ponad 50 krajów sugerują, że częste jedzenie pokarmów typu fast food zwiększa ryzyko astmy, alergicznego nieżytu nosa i egzemy.

Nowozelandzcy i brytyjscy naukowcy przygotowali kwestionariusz, w którym pytali o objawy astmy, nieżytu nosa i wyprysku, a także o częstość spożywania różnych typów pokarmu w ciągu ostatnich 12 miesięcy. W badaniach uwzględniono 2 grupy wiekowe: 13-14-latków oraz 6-7-latków.

Naukowcy analizowali wyłącznie przypadki uczestników International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC). Rodziców/opiekunów proszono m.in. o ocenę wpływu symptomów na codzienne życie i/lub wzorce snu. W sondażu uwzględniono takie produkty spożywcze, jak mięso, ryby, owoce i warzywa, płatki, chleb, makaron, ryż, masło, margaryna, orzechy, ziemniaki, mleko, jajka oraz fast food/burgery. Częstość spożycia podzielono na następujące kategorie: nigdy, okazjonalnie, 1-2 razy w tygodniu, trzy lub więcej razy w tygodniu. Po wzięciu poprawki na czynniki, które mogą wpłynąć na wyniki, okazało się, że fast food był jedynym pokarmem wykazującym ten sam rodzaj wpływu w obu grupach wiekowych.

Okazało się, że zarówno w przypadku nastolatków, jak i młodszych dzieci przed ciężką astmą chroniło sięganie po owoce 3 lub więcej razy w tygodniu. Zamiłowanie do fast foodu, które przejawiało się pochłanianiem 3 lub więcej porcji na tydzień, prowadziło z kolei do wzrostu ryzyka wystąpienia tej choroby o, odpowiednio, 39% i 27%. Śmieciowe jedzenie podwyższało też prawdopodobieństwo wystąpienia ciężkiego alergicznego nieżytu nosa i wyprysku. W ramach analiz regionalnych stwierdzono, że dla obu grup wiekowych wzorzec zależności pokarmowo-

symptomatycznych pozostawał podobny.

Autorzy raportu z pisma Thorax proponują wyjaśnienie opisanego zjawiska. Wg nich, fast food obfituje w tłuszcze nasycone i kwasy tłuszczowe trans, które niekorzystnie wpływają na odporność, a w owocach występują np. przeciwutleniacze.

Akademicy podkreślają, że „jeśli związek między fast foodem a objawami astmy, wyprysku i nieżytu ma charakter przyczynowo-skutkowy, to zważywszy na wzrost popularności śmieciowego jedzenia na świecie, ustalenia zespołu mają kluczowe znaczenie dla zdrowia publicznego.”

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC)

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)