

Το πλύσιμο των πιάτων στο χέρι προστατεύει τα παιδιά από αλλεργίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι γονείς που πλένουν τα πιάτα στον νεροχύτη με τα χέρια τους, αντί να τα βάζουν σε πλυντήριο πιάτων, προστατεύουν τα παιδιά τους από την εκδήλωση αλλεργιών, σύμφωνα με μια νέα σουηδική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη δείχνει ότι, αν κανείς υιοθετήσει τον παραδοσιακό -και πιο κουραστικό- τρόπο για το πλύσιμο των πιάτων, μπορεί τα πιάτα να μην πλένονται τόσο καλά, αλλά -ακριβώς γι' αυτό- ο κίνδυνος παιδικής αλλεργίας μειώνεται κατά περίπου 40%.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου και του Νοσοκομείου Παίδων του Γκέτεμποργκ, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Μπιλ Χέσελμαρ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Pediatrics» της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, σύμφωνα με τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης» και τους «Λος Άντζελες Τάιμς», μελέτησαν 1.029 παιδιά ηλικίας επτά και οκτώ ετών, καθώς και τους γονείς τους.

Η μελέτη εξέτασε κατά πόσο ισχύει η λεγόμενη «υπόθεση υγιεινής», σύμφωνα με την οποία αν τα παιδιά εκτεθούν από νωρίς σε μικρόβια, θα πάθουν πιο δύσκολα αλλεργίες αργότερα στη ζωή τους. Αν, αντίθετα, μεγαλώνουν σε πλήρως αποστειρωμένα περιβάλλοντα, τότε δεν αναπτύσσεται σωστά το ανοσοποιητικό σύστημά τους.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις συνήθειες κάθε οικογένειας, όπως αν αγοράζε

προϊόντα απευθείας από φάρμες (αυγά, απαστερίωτο γάλα, κρέας) ή αν τα πιάτα του σπιτιού πλένονταν στο χέρι ή από μηχανήμα. Τα παιδιά εξετάστηκαν σε ποιο βαθμό είχαν εμφανίσει άσθμα, έκζεμα, αλλεργική ρινίτιδα και άλλες αλλεργικές παθήσεις.

Η ανάλυση έδειξε ότι όσα παιδιά είχαν μεγαλώσει σε νοικοκυριά όπου τα πιάτα πλένονταν πάντα στο χέρι, είχαν σχεδόν τις μισές αλλεργίες (23%) από ό,τι τα άλλα παιδιά, των οποίων οι γονείς χρησιμοποιούσαν πλυντήριο πιάτων (38%). Άσθμα είχε εκδηλωθεί στο 1,7% των παιδιών που ζούσαν σε οικογένειες χωρίς πλυντήριο πιάτων, έναντι ποσοστού 7,3% μεταξύ των οικογενειών που έκαναν μηχανική πλύση.

Αν μάλιστα μια οικογένεια αγόραζε συστηματικά τρόφιμα απευθείας από φάρμες ή κατανάλωνε τρόφιμα που είχαν υποστεί ζύμωση, τότε οι παιδικές αλλεργίες ήσαν ακόμη λιγότερες (στο 19% των παιδιών, έναντι 48% των παιδιών σε όσα νοικοκυριά δεν ακολουθούσαν τις παραδοσιακές και πιο «βρώμικες» λύσεις).

Οι Σουηδοί επιστήμονες επεσήμαναν πάντως πως τα ευρήματά τους δείχνουν απλώς μια συσχέτιση και όχι μια σχέση αιτίας – αποτελέσματος, συνεπώς δεν είναι σίγουροι κατά πόσο τέτοιες συνήθειες (πλύσιμο πιάτων στο χέρι, αγορές από φάρμες κ.α.) όντως συντελούν άμεσα στο να μειώσουν τις αλλεργίες των παιδιών. Όμως, όπως εκτιμούν, τέτοιες συμπεριφορές εκθέτουν τα παιδιά σε περισσότερα βακτήρια και άλλα μικρόβια, πράγμα που φαίνεται να δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημά τους και να απομακρύνει έτσι την πιθανότητα αλλεργίας.

Ειδικά για το πλύσιμο των πιάτων, καθώς επίσης των ποτηριών, πιρουινιών, κουταλιών, μαχαιριών κλπ., όπως είπε ο Μπιλ Χέσελμαρ, όταν αυτά πλένονται στο χέρι, είναι πιο εύκολο να μείνουν πάνω τους κάποια βακτήρια, πράγμα που τελικά θα αποβεί σε όφελος των παιδιών, τα οποία μετά θα φάνε ή θα πιούν από αυτά. Τόνισε, όμως, ότι αυτή η εκτίμηση θα πρέπει να επιβεβαιωθεί από άλλες μελέτες, προτού οι επιστήμονες συστήσουν την εγκατάλειψη του πλυντηρίου πιάτων ως μια εναλλακτική μέθοδο πρόληψης των αλλεργιών.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν σε αγροκτήματα και στη φύση ή σε χειρότερες συνθήκες στέγασης στις πόλεις (π.χ. μετανάστες ή πολύ φτωχές οικογένειες), έχουν λιγότερες αλλεργίες. Επειδή κάτι τέτοιο, όμως, δεν είναι εφικτό ή επιθυμητό για την πλειονότητα των παιδιών, μια εναλλακτική λύση, κατά τους σουηδούς επιστήμονες, θα ήταν ίσως να τολμήσει κανείς να αφήνει πιο βρώμικο το νοικοκυριό του (και βέβαια να μην βαριέται να πλένει τα πιάτα στο χέρι).

