

LBRIS

We know
books

MARTY MAKARY

UNNGHIURI MORTE

CÂND MEDICINA GREȘEȘTE
și cu ce consecințe pentru sănătatea noastră

Traducere din limba engleză
MONICA PÎRVULESCU

LITERA
București

CUPRINS

<i>Nota editorului</i>	9
<i>Prefață</i>	11
1. Procesul arahidelor din Salem <i>Cum au creat specialiștii o epidemie</i>	17
2. Dumnezeu mare, HRT <i>Povestea nerostită a terapiei de substituție hormonală</i>	37
3. „Antibioticele nu au efecte adverse“ <i>Cu excepția bombardării masive a microbiomului</i>	63
4. Unchiului meu Sam îi plac foarte mult ouăle <i>Adevărul despre colesterol</i>	89
5. Credincioși adevărați <i>De ce ne opunem ideilor noi</i>	117
6. Sânge rău <i>Cum funcționează de fapt sistemul medical</i>	131
7. O primire călduroasă <i>Să regândim modul în care bebelușii sunt aduși pe lume</i>	153
8. Contestarea vechilor certitudini <i>Adevărata origine a cancerului ovarian</i>	179
9. Silicone Valley <i>Implanturile mamare, bolile autoimune și criza opioidelor</i>	195
10. O comedie a erorilor <i>O scurtă prezentare a gândirii medicale de grup</i>	211

11. Cultura obedienței <i>Lupta pentru discursul public</i>	227
12. Imaginați-vă <i>În ce alte privințe ne înșelăm?</i>	253
<i>Mulțumiri</i>	285
<i>Note</i>	287

We know
books

NOTA EDITORULUI

Aceasta este o lucrare de nonficțiune. Cu toate acestea, numele și anumite trăsături ale persoanelor identificate doar prin prenume și inițială au fost modificate, pentru a le proteja intimitatea. Orice identificare cu persoane reale este pur întâmplătoare.

Scopul cărții de față nu este de a oferi recomandări medicale. Cititorii sunt îndemnați să consulte un specialist din domeniul medical pentru sfaturi în funcție de istoricul medical al fiecăruia și de situația medicală actuală.

PROCESUL ARAHIDELOR DIN SALEM

Cum au creat specialiștii o epidemie

Nu trebuie să existe nici o barieră în calea libertății de investigare. În știință, dogma nu are ce căuta. Omul de știință este liber și trebuie să fie liber să pună orice întrebare, să pună sub semnul întrebării orice afirmație, să caute orice dovadă, să corecteze orice eroare.

J. ROBERT OPPENHEIMER

„Bună, mă numesc Chase și voi fi ospătarul vostru. Este cineva de la masă alergic la arahide?”

Studentii mei de la Johns Hopkins, veniți din Africa, Asonganyi Aminkeng și Faith Magwenzi, s-au uitat unul la altul uimiți.

„Care-i treaba cu alergiile la arahide aici?”, m-a întrebat Asonganyi. „Încă de când am aterizat pe JFK la venirea din Camerun, am observat un apartheid alimentar – pe ambalajele alimentelor scria fie «Conține arahide», fie «Nu conține arahide».”

Asonganyi mi-a spus că, până și în zborul de legătură spre Baltimore, stewardesa făcuse următorul anunț: „Avem în avion o persoană alergică la arahide, așa că vă rugăm încercați să nu mâncați arahide”. Iar în prima sa zi la Johns Hopkins un coleg l-a invitat la cină. Invitația suna cam așa: 1) Vrei să vii la noi la cină și 2) ești alergic la arahide sau la altceva?

„Ce se întâmplă aici?”, m-a întrebat Asonganyi cu un zâmbet larg. „În Africa nu există alergie la arahide.”

Faith, care venise din Zimbabwe, a dat din cap aprobator.

I-am privit și am zâmbit. „Nici în Egipt, de unde provine familia mea, nu există alergie la arahide“, am spus. „Bine ați venit în America. Aici există alergie la arahide, iar asta vă poate pune viața în pericol.“

Observația lor mi-a amintit de un moment în care școala prietenului meu a interzis arahidele în campus. Administratorii școlii chiar au întrebat autoritățile desemnate cu securitatea dacă detectoarele de metale pot detecta arahidele. Și apoi, într-o zi, a existat o „urgență“. S-a găsit o arahidă pe podeaua unui autobuz școlar. Parcă descoperiseră un dispozitiv exploziv improvizat în Irak. Până la sosirea unei persoane care să „decontamineze“ autobuzul, copiilor li s-a cerut să coboare în liniște, în șir indian. Din fericire, arahida nu a explodat și nu a afectat publicul.

Cum s-a ajuns la această situație?

În 1999, cercetătorii de la Spitalul Mount Sinai au estimat că incidența alergiei la arahide în rândul copiilor era de 0,6%. Majoritatea formelor de alergie erau ușoare.¹ Apoi, începând cu 2000, gradul acesteia de răspândire a crescut simțitor. Medicii au început să constate că din ce în ce mai mulți copii aveau forme grave de alergie.²

Am să vă împărtășesc adevărata poveste a răspândirii rapide a acestei epidemii.

Anii 1990 au constituit deceniul panicii legate de alergia la arahide. Presa prezenta copii care au murit din cauza alergiei la arahide, iar medicii au început să scrie tot mai mult pe această temă, făcând speculații cu privire la rata de creștere a problemei.³ Academia Americană de Pediatrie (AAP) a vrut să răspundă, comunicându-le părinților ce trebuie să facă pentru a-și proteja copiii. A existat doar o singură problemă: nu știau ce măsuri de precauție trebuie să ia părinții, dacă existau astfel de măsuri. În loc să recunoască acest lucru, în 2000, AAP a emis o recomandare pentru copiii cu vârste cuprinse între zero și trei ani și pentru femeile însărcinate și mamele care alăptau să evite toate tipurile de arahide, dacă se considera că un copil prezintă un risc ridicat de a dezvolta o alergie.⁴

Comisia AAP a copiat ceea ce recomandase cu doi ani înainte Direcția de Sănătate a Marii Britanii: abținerea totală de la arahide.⁵ Recomandarea era practic pentru copiii cu risc ridicat, dar cei de la AAP au recunoscut că „posibilitatea de a determina care sugari prezintă risc ridicat este redusă“. Dacă un membru din familie avea orice fel de alergie sau astm, acest lucru îl încadra în categoria de „risc ridicat“, după cele mai stricte interpretări. Mulți pediatri și părinți au citit, de asemenea, recomandarea și s-au gândit: *De ce să riscăm?* Brusc, pediatrii au adoptat o schemă simplă pentru a-i învăța pe toți părinții care veneau în cabinetele lor: „Rețineți, 1-2-3. La vârsta de un an introduceți laptele, la doi ani, ouăle, iar la vârsta de trei ani introduceți arahidele.“ O întreagă generație de pediatri a fost îndoctrinită cu această mantră.

Am citit cu atenție o recomandare a Direcției de Sănătate din Marea Britanie din 1998 pentru a vedea dacă se citau studii științifice care să susțină recomandarea. Am găsit o propoziție potrivit căreia există mai mari șanse ca mamele care mănâncă arahide să aibă copii cu alergie la arahide. Cu alte cuvinte, dădeau vina pe mame. Raportul cita un studiu din 1996 din *British Medical Journal (BMJ)*.⁶ Așa că m-am oprit asupra lui și l-am citit cu atenție.

Nu îmi venea să cred.

Potrivit datelor reale, nu s-a găsit nici o asociere între mamele însărcinate care mănâncă arahide și alergia la arahide a copiilor. Dar asta nu a contat – era deja prea târziu.

Cum puteau „specialiștii“ să facă o recomandare citând un studiu care nici măcar nu susținea recomandarea respectivă?

Nedumerit de modul greșit în care fusese interpretat studiul, l-am sunat pe autorul său principal, doctorul Jonathan Hourihane, profesor de pediatrie în Dublin, Irlanda. Și el era la fel de nemulțumit ca mine și mi-a spus că se opusese recomandării privind evitarea arahidelor când aceasta fusese emisă. „Este ridicol“, mi-a spus. „Nu asta am vrut să creadă lumea.“

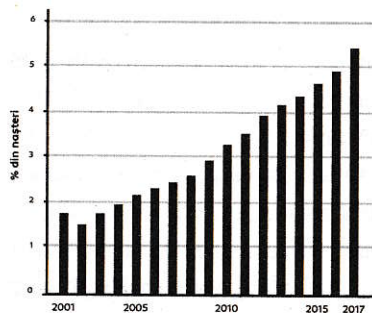
L-am întrebat concret ce părere are despre faptul că studiul său fusese folosit ca sursă pentru a justifica respectiva recomandare pe

scară largă. „M-am simțit tras pe sfoară”, a răspuns el, folosind o expresie britanică exprimând sentimentul de a fi trădat. Nu fusese consultat cu privire la instrucțiunile emise la nivel național.

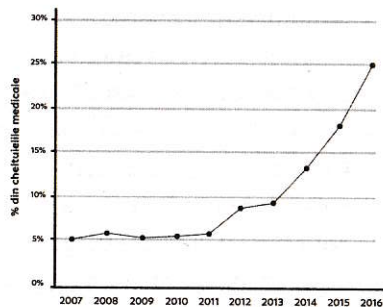
Instrucțiunile celor de la AAP din 2000 au fost publicate în cea mai renumită revistă de specialitate, *Pediatrics*, determinând mulți pediatri să le țină adevărate predici mamelor când veneau cu bebelușii la control. Medicii și personalitățile publice din domeniul medical aveau noi ordine de lucru. În câteva luni, era în plină desfășurare o adevărată cruciadă mediatică de informare a publicului, iar mamele, făcând ceea ce credeau că este mai bine pentru copiii lor, au reacționat urmând instrucțiunile ca să își protejeze copiii.

Dar, în ciuda acestor eforturi, lucrurile s-au înrăutățit. În 2004 era deja clar că rata alergiilor la arahide se îndrepta în direcția greșită. Numărul cazurilor de alergii la arahide a crescut vertiginos. Mai îngrijorător, alergiile severe la arahide, care pot pune viața în pericol, au devenit ceva obișnuit în America.

Incidența alergiilor la arahide



Reacții anafilactice la arahide



Epidemia de alergie la arahide: (stânga) Numărul estimat de cazuri de alergie la arahide per naștere în SUA după recomandarea Academiei Americane de Pediatrie emisă în 2000 ca cei mici să evite consumul de arahide. (dreapta) Reacții anafilactice la arahide.

(M. Motosue et al., *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 2018; FAIR Health)

Dintr-odată, la urgență a crescut numărul cazurilor de anafilaxie din cauza arahidelor – o inflamație alergică a căilor respiratorii care pune viața în pericol –, iar școlile au început să interzică arahidele. Până în 2007, 18% din școlile din Virginia au interzis complet arahidele. Iar în 2016, Parkway School District din St. Louis, Missouri, a raportat 957 de elevi cu alergii alimentare dovedite care le puneau viața în pericol, dintre care majoritatea la arahide. Rata crescuse cu 50% comparativ cu doar șase ani înainte și cu peste 1 000% față de o generație anterioară.

Pe măsură ce situația se înrăutățea, mulți lideri din domeniul sănătății publice și-au dublat eforturile. Dacă fiecare părinte ar respecta îndrumările asociației pediatrice, credeau ei, atunci noi, ca țară, am putea, în sfârșit, să învingem alergia la arahide și să câștigăm războiul. Dogma a devenit un sistem care există și funcționează doar pentru propriul beneficiu.

Însă gândirea de grup nu putea fi mai greșită.

ÎNOTÂND ÎMPOTRIVA CURENTULUI

Doctorul Stephen Combs este un pediatru de excepție în zona rurală din estul statului Tennessee. La un moment dat, ceilalți pediatri din cercul doctorului Combs au remarcat ceva unic legat de pacienții săi. Nici unul dintre ei nu avea alergie la arahide. Acest lucru se întâmpla în ciuda faptului că ceilalți medici aveau la cabinet tot mai mulți copii cu alergii la arahide. Ce se întâmpla?

Am fost curios să aflu mai multe despre palmaresul său impresionant, așa că am călătorit până la frumoasele dealuri din Johnson City, Tennessee, pentru a-l vizita. (Învăț adesea multe lucruri când ies din bula spitalului universitar unde lucrez.)

Am descoperit că toți pediatrii din grupul doctorului Combs erau la fel de impresionanți ca el: făceau vizite la domiciliu, stăteau până târziu pentru a-și consulta pacienții și îi instruiău pe părinți cu privire la modul de creștere a unor copii sănătoși. Toți practicau meseria în același mod.

Cu o singură excepție.

Doctorul Combs nu respectase niciodată recomandarea AAP ca cei mici să evite arahidele. Motivul sfidării sale era simplu. Doctorul Combs și-a făcut rezidențiatul la Centrul Medical Duke din Carolina de Nord, unde a fost instruit sub îndrumarea doctorului Rebecca Buckley, imunolog pediatru de renume mondial. Când a apărut îndrumarea AAP, în 2000, cu mare tam-tam, doctorul Buckley și-a dat seama că aceasta încălca un principiu de bază al imunologiei cunoscut sub numele de toleranță imună: modul natural al organismului de a accepta moleculele străine prezente la începutul vieții. Este la fel ca teoria despre murdărie, potrivit căreia nou-născuții expuși la praf, piele de animale și microbi pot prezenta ulterior un risc mai redus de alergii și astm.⁷ Doctorul Buckley le-a spus încrezătoare studenților și rezidenților săi, inclusiv doctorului Combs, să ignore recomandarea AAP și, de fapt, să facă exact contrariul. Ea a explicat că abținerea de la arahide nu *previne* alergiile la acestea, ci o *provoacă*.

Explicația ei s-a dovedit profetică.

După pregătirea sa cu doctorul Buckley, doctorul Combs i-a sfătuit constant pe părinți să includă puțin unt de arahide (amestecat cu apă, pentru a evita riscul de sufocare) imediat ce copilul poate să îl mănânce. Până în prezent, mii de copii din estul statului Tennessee care au avut norocul să îl aibă ca pediatru pe doctorul Combs nu au alergii la arahide.

Extrapolând principiul la alți posibili alergeni, doctorul Combs a încurajat și introducerea timpurie a altor alimente, cum ar fi ouă, lapte, căpșuni și chiar expunerea timpurie la câini și pisici. Drept urmare, copiii de la cabinetul său au dezvoltat rareori alergii la aceste lucruri, iar când au făcut-o, au fost ușoare.

UN STUDIU JENANT DE SIMPLU

Doctorul Buckley și stagiarii săi nu au fost singurii care s-au opus recomandării AAP. De fapt, mulți experți în imunologie cunoșteau de mult timp studiile pe șoareci care arătau că evitarea anumitor

alimente declanșează alergii la acele alimente. Însă comunitatea laboratoarelor de imunologie era în mare măsură ruptă de comunitatea alergologilor clinicieni și a pediatrilor.

Doctorul Gideon Lack, un pediatru specialist în alergologie și imunologie din Londra, a contestat recomandarea din Marea Britanie. „Nu s-a bazat pe dovezi“, scria el în *The Lancet*, în 1998. „Măsurile de sănătate publică pot avea efecte nedorite... ar putea crește prevalența alergiei la arahide“.⁸

Doi ani mai târziu, același an în care AAP a emis recomandarea privind evitarea arahidelor, el a ținut o prelegere în Israel despre alergii unde a întrebat circa 200 de pediatri din public: „Câți dintre pacienții voștri copii cu alergii la arahide?“

Doar doi sau trei au ridicat mâna. La Londra, când a pus aceeași întrebare, aproape toți pediatrii au ridicat mâna.

Surprins de această diferență, a avut un moment de revelație. Mulți bebeluși israelieni sunt hrăniți cu un aliment pe bază de arahide numit Bamba. Pentru el, acest lucru nu era o coincidență.

Doctorul Lack i-a reunit imediat pe cercetătorii din Tel Aviv și Ierusalim pentru a lansa un studiu oficial. Aceștia au constatat că rata alergiilor la arahide la copiii evrei din Israel era cu o zecime mai mică decât la copiii evrei din Regatul Unit, ceea ce sugerează că nu era vorba de o predispoziție genetică, așa cum presupunea sistemul medical.⁹ Lack și colegii săi israelieni și-au intitulat studiul „Consumul timpuriu de arahide în copilărie este asociat cu o prevalență scăzută a alergiilor la arahide“.

Însă lucrarea lor din 2008 nu a fost suficientă pentru a desființa gândirea de grup. Evitarea consumului de arahide era răspunsul corect la testele și examenele de la medicină, care erau concepute și organizate de Consiliul American de Pediatrie. Mulți din comunitatea medicală au respins constatările doctorului Lack și au continuat să recomande evitarea consumului de arahide la copiii mici. Timp de aproape un deceniu după recomandarea AAP de evitare a consumului de arahide, nici Institutul Național de Alergii și Boli Infecțioase (NIAID) din Institutele Naționale de Sănătate, nici alte instituții nu

au finanțat vreun studiu amplu pentru a evalua recomandarea, pentru a vedea dacă aceasta îi ajută sau îi afectează pe copii.

Dar situația s-a înrăutățit. Cu cât autoritățile medicale îi implorau mai mult pe părinți să respecte recomandarea, cu atât rata alergiilor la arahide se înrăutățea. Numărul copiilor care au ajuns la urgență din cauza alergiei la arahide s-a triplat în doar un deceniu (2005–2014).¹⁰ S-a răspândit ca un virus. În 2019, potrivit unui raport, se estima că unul din 18 copii americani avea alergie la arahide.¹¹ Școlile au continuat să interzică arahidele, iar autoritățile de reglementare s-au reunit pentru a elimina arahidele din gustările pentru copii, timp în care vânzările de autoinjectoare cu adrenalină (EpiPen) au explodat. Industria farmaceutică a exploatat situația, storcând de bani părinții disperți și școlile. Mylan Pharmaceuticals a crescut prețul la autoinjectoare de la 100 de dolari la 600 de dolari în SUA. (În unele țări costă 30 de dolari.)¹²

Recomandarea AAP crease un cerc vicios. Cu cât alergiile la arahide deveneau mai răspândite, cu atât mai mulți oameni evitau să dea arahide copiilor mici. Acest lucru, la rândul său, a provocat și mai multe alergii. Viziunea îngustă crease un scenariu de coșmar a cărui singură soluție posibilă părea să fie eradicarea totală a arahidelor de pe planetă.

Pe măsură ce situația s-a înrăutățit, doctorul Lack, care continua să respingă recomandarea, s-a hotărât să efectueze un studiu care să pună capăt tuturor studiilor – un studiu clinic în care copiii să fie expuși în mod aleatoriu la arahide (la vârsta de 4–11 luni) sau să nu fie deloc expuși. A constatat că expunerea timpurie la arahide a dus la o reducere cu 86% a cazurilor de alergie la arahide până când copilul a ajuns la vârsta de cinci ani, comparativ cu copiii care au urmat recomandarea AAP.¹³ Și-a expus descoperirile în *New England Journal of Medicine* din 2015, dovedind în cele din urmă ceea ce imunologi precum doctorul Buckley știau de zeci de ani: abținerea de la arahide provoacă alergii la arahide. Acum era indiscutabil; AAP înțelesese exact pe dos.

L-am contactat pe doctorul Lack și am luat micul-dejun cu el în 2024, când a venit la Washington, DC, la o conferință medicală. Mi-a spus că ipoteza lui inițială se bazase pe o constatare timpurie în calitate de pediatru, potrivit căreia copiii cărora li se făcuseră găuri în urechi dezvoltau uneori o alergie la nichel în jurul găurii. Dar copiii care aveau aparat dentar nu făceau. Și-a dat seama că cei cu aparat dentar fuseseră expuși anterior la nichelul aparatului, ceea ce îi făcea imuni. Această observație era în concordanță cu noțiunea de „toleranță orală” pe care o studiasse în cursul experimentelor pe șoareci desfășurate la Universitatea din Colorado în anii 1990.

Avea și o observație interesantă din copilăria sa care i-a amintit că înțelepciunea convențională se poate schimba. Bunicul său suferise un atac de cord, pe care medicii l-au tratat cu odihnă strictă la pat – recomandare care a fost înlocuită în cele din urmă cu exerciții de reabilitare cardiovasculară. Pe atunci în vârstă de șase ani, doctorul Lack își amintea că bunicului i se interzisese să se dea jos din pat. Familia trebuia să îi ducă mâncarea la pat. Medicii i-au tratat inima afectată slăbind-o și mai mult.

„În știință, avem tendința să adoptăm un obicei și abia apoi să îl analizăm”, mi-a spus acesta. „Trebuie să fim deschiși la minte.”

Doctorul Lack este recunoscut acum ca un erou în domeniul alergiilor. Însă, când și-a efectuat marele studiu, a fost aspru criticat. Susținătorii alăptării exclusive i-au spus că este „împotriva alăptării” deoarece declarase că în alimentația bebelușilor trebuie să se introducă o pastă din mai multe alimente. Însă doctorul Lack nu era deloc împotriva alăptatului la sân. Dimpotrivă! Alăptarea era perfect compatibilă cu introducerea unui pic de unt de arahide și a altor alimente între trei și șase luni. A trebuit să suporte și alte critici.

„M-au acuzat de comportament neetic. S-au făcut presiuni uriașe asupra mea ca să opresc studiul”, mi-a spus. „Testarea ipotezei era considerată lipsită de etică pentru că părea absurdă.”

Unii se temeau, de asemenea, că arahidele puteau duce la obezitate, pentru că sunt bogate în grăsimi saturate (subiect pe care îl vom analiza în Capitolul 4).

AAP a avut nevoie de doi ani după publicarea studiului randomizat al dr. Lack pentru a reveni asupra recomandărilor sale din 2000 pentru pediatri și părinți.¹⁴ De asemenea, NIAID din cadrul NIH a avut nevoie de doi ani până să emită un raport care să susțină schimbarea.¹⁵

Chiar au avut nevoie de doi ani? Au avut vreun sentiment de remușcare profundă? Familiile afectate meritau ca sistemul medical să se miște urgent pentru corectarea recomandării imediat după studiul final al doctorului Lack. Doctorul Hugh Sampson, un alt rezident al Rebecăi Buckley, a coordonat raportul NIAID care a anulat recomandarea. Mi-a spus că a fost frustrant să colaboreze cu agenția guvernamentală. Doctorul Sampson este unul dintre cei mai buni alergologi din țară. Când l-am întrebat ce crede despre întreaga poveste, mi-a spus: „Cei care se ocupă de alergiile alimentare au fost pedepsiți cum se cuvine [pentru recomandarea greșită privind arahidele]“.

O generație întreagă – milioane de copii – a fost afectată de gândirea de grup și mulți dintre ei încă resimt efectele acesteia. Acum, cel puțin s-a închis robinetul cu sfaturi proaste.

PRIETENUL MEU

Studiul din 2015 a fost ca o adevărată bombă. L-am sunat pe unul dintre cei mai buni prieteni ai mei de la facultatea de medicină, doctorul Drew White, în prezent alergolog la Clinica Scripps din San Diego, ca să îl întreb cum a fost primit. „Este un studiu impresionant“, mi-a spus. „După ce a fost publicat, ne-am gândit imediat: «Cum vom rezolva acest dezastru uriaș?»“ Intransigența AAP din 2000 făcuse recomandarea lor greu de retras. Eu și Drew am fost de acord asupra următorului lucru: AAP ar fi trebuit să spună de la bun început ceva de genul: „Nu suntem siguri“. Cel puțin așa ar fi fost cinstit.

Din păcate, chiar și astăzi mulți părinți cred în continuare că nu trebuie să dea arahide la sugari și copii mici. Recomandarea privind abținerea de la arahide a fost atât de fermă și de îndelungată, încât este ceea ce oamenii își amintesc și acum.

Există tratamente eficiente care presupun reintroducerea treptată în alimentație a unor cantități mici de arahide împreună cu medicamente puternice pentru a suprima răspunsul imun al copilului. Din nefericire, acest lucru este prea dificil sau prea costisitor pentru unele persoane care consideră că este mai ușor să își gestioneze alergiile evitând arahidele.

Pe parcursul celor 15 ani între recomandarea AAP și studiul final al doctorului Lack, părinții care și-au lăsat copiii să consume produse cu arahide erau priviți aproape ca niște infractori de unii membri ai comunității medicale și de societate în general. Au fost muștrați și supuși oprobriului. Părinții care nu respectau recomandările AAP erau considerați niște ignoranți care sfidau cu aroganță știința.¹⁶

Am discutat cu prietenul meu Drew despre cât ne-am fi dorit ca studiul final să fi fost efectuat în anii 1990, înainte de recomandarea cronată a AAP. Aceasta nu este o organizație săracă. AAP a încasat 137 de milioane de dolari în 2022¹⁷ din cotizațiile membrilor (692 de dolari pe an de la fiecare pediatru acreditat), de la companiile farmaceutice, de la firmele care produc lapte praf pentru bebeluși și din alte surse. Ar fi putut fi salvate vieți dacă nu ar fi fost promovată dogma evitării arahidelor. Finanțarea unui studiu de cercetare pentru a răspunde la marea întrebare privind alergiile la arahide înainte de a emite recomandări radicale ar fi scutit nenumărate familii de o durere imensă și ar fi evitat cheltuieli medicale de miliarde. Studiul din 2015 al doctorului Lack a fost revoluționar, dar a fost, de asemenea, un studiu randomizat foarte simplu, la care au participat 640 de copii. A fost jenant de simplu.

PE PROPRIA PIELE

Decesele provocate de alergiile la arahide sunt reale. Și a trăi cu această alergie poate fi îngrozitor. Tragedia este agravată de faptul că epidemia actuală de alergii la arahide putea fi în mare măsură evitată. Pentru a înțelege mai bine ce înseamnă să trăiești cu o alergie