

## Alergias y salud intestinal

● Recientes investigaciones han posicionado a la microbiota intestinal como un factor clave en la manifestación de alergias. Las alteraciones en su composición afectan el adecuado funcionamiento del organismo, especial-

mente la capacidad de respuesta inmune, lo que puede activar diversos mecanismos relacionados con estas condiciones médicas.

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habitan en el cuerpo de forma natural, sin causar enfermedad. Su cantidad equivale a tres veces el total de células humanas y representa entre el 1 y 3% de nuestra masa corporal, favoreciendo el funcionamiento general del organismo. Cuando se altera ocurre la disbiosis intestinal, es decir, un desajuste en la comunidad microbiana del intestino. Este desequilibrio se ha relacionado con diversos trastornos metabólicos e inmunológicos, como las alergias, y en los últimos años se ha vuelto más común debido al estrés, los hábitos de vida y la alimentación actual.

En este contexto, diversos estudios han destacado los nutrientes que ayudan a mantener la estabilidad de la microflora o a recuperarla tras un desbalance. Entre ellos destaca la fibra, el omega 3, los alimentos fermentados y la vitamina D, que han cobrado especial importancia. Sin embargo, al analizar el consumo de estos nutrientes en la población chilena, se observa una alarmante deficiencia en la ingesta de fibra y en los niveles de vitamina D. Además, el consumo de productos marinos ricos en omega 3 y de alimentos fermentados es bajo, ya que estos últimos no suelen incluirse en la

dieta diaria, a pesar de su capacidad para potenciar la diversidad microbiana del intestino. Estas carencias pueden tener un impacto significativo en la salud intestinal, y estar relacionadas con el aumento de diagnósticos de alergias y otros problemas clínicos.

Existe evidencia de que la microbiota intestinal de personas con alergias difiere en cantidad y composición respecto de aquellas sin esta condición. Además, se ha demostrado que juega un papel clave en la función y expresión adecuada de los linfocitos T reguladores, células involucradas en el desarrollo de alergias. Aunque aún falta evidencia concluyente sobre un rol directo, los estudios sugieren que la alimentación podría estar vinculada, en cierta medida, con la aparición de alergias estacionales.

Es relevante destacar que más del 70% del sistema inmunológico se encuentra en la microbiota intestinal. Esto significa que un sistema inmune fortalecido y equilibrado, responde mejor a estímulos internos y externos. En otras palabras, el balance de la flora humana podría ser clave para reducir los síntomas de alergia y mejorar la respuesta general del organismo ante agentes alérgenos.

Para lograrlo, es fundamental que se mantenga una alimentación variada, prestando atención a las señales del cuerpo al iniciar y finalizar las comidas. Se recomienda optar por una dieta basada en plantas, rica en fibra y

nutrientes. Es importante tomarse el tiempo para masticar bien los alimentos, realizar pausas durante la comida y reconocer la importancia del intestino, tratándolo con la misma atención que se le da al cerebro. De este modo, se potenciará un estado óptimo de salud integral.

**Valentina Inostroza,**  
**Universidad de Las Américas**