



## COMBATIR LA ALERGIA DE PRIMAVERA CON ALIMENTOS SANOS

**P**icor de ojos, sequedad cutánea y estornudos son algunas de la sintomatologías que cientos de personas comienzan a vivenciar durante esta época de año. Es la conocida alergia de primavera, producto del polen, principal amenaza que causa una reacción del sistema inmune que provoca una respuesta a los llamados alérgenos, que son detectados por el cuerpo y se comienza a liberar histamina, que es la hormona encargada de combatir a estos invasores generando los conocidos síntomas. Para hacer frente a los alérgenos, se utilizan antihistamínicos, generalmente a través de fármacos, sin embargo también hay una ayuda natural complementaria y fácil de se pueden ingerir a través de algunos alimentos.

Daniela Marabolí, nutricionista y académica de la Universidad San Sebastián (USS) explica que se reconocen tres compuestos que actúan como inhibidores de la histamina y que "contribuyen a la disminución de la sintomatología presentada por la alergia; estos son: la quercetina, la bromelina y la vitamina C". "La quercetina, es un flavonoide que reduce la actividad inflamatoria en las vías respiratorias; se encuentra en alimentos como la manzana, cebolla, espinaca, ajo y avena. La bromelina, es una enzima que se encuentra sólo en la piña y contribuye a disminuir la inflamación en las alergias; mientras que la vitamina C es una vitamina hidrosoluble con múltiples funciones en el organismo, siendo una de ellas aumentar la actividad inmunológica de los linfocitos; se encuentra en mayor

cantidad en alimentos como mandarinas, limón, mango, piña, kiwi, manzana, tomates y pimientos", explica la académica. Si bien, no existe evidencia que relacione la cantidad diaria que se debe ingerir para obtener los beneficios de estos nutrientes; la profesional recomienda preferir frutas y verduras que los contengan, además de "consumirlos crudos y de forma natural, para favorecer la actividad antihistamínica y contribuir a disminuir la sintomatología asociada a la alergia", dice Marabolí. De esta forma, si está cansado de estornudar, rascarse los ojos y respirar con dificultad, junto con los medicamentos que le haya recetado su especialista, puede intentar con hacer un cambio en la dieta alimenticia y probablemente sortee de mejor forma esta primavera.

### Componente antialérgico para qué sirve

#### Alimentos

##### Quercetina

Es antioxidante

Es antiinflamatorio

Ayuda a combatir alergias, ya que actúa como antihistamínico

Manzana, cebolla morada

Espinaca, Avena y Ajo.

##### Bromelina

Digiere proteínas y es antiinflamatorio.

Piña

##### Vitamina C

Antioxidante y ayuda a la reparación de los tejidos

kiwi, mango, papaya, piña, naranja,

brócoli, limón, pimientos y tomates.