

## COLUMNA

**Dyana Sepúlveda Caro**  
 Académica de Nutrición y Dietética  
 Universidad San Sebastián



# Algunos alimentos exacerban las alergias

La llegada de la primavera suele ser recibida con alegría y alivio por muchas personas tras el frío invernal. Sin embargo, para aquellos que sufren de alergias estacionales, la primavera puede ser una época temida. Los estornudos, la congestión nasal y los ojos llorosos se convierten en compañeros habituales en esta temporada. Además, algunos alimentos pueden exacerbar estas alergias primaverales.

La relación entre la dieta y las alergias estacionales no es algo nuevo, pero aún es un tema que no recibe la atención que merece. La primavera trae la proliferación de polen, lo que puede desencadenar síntomas alérgicos en muchas personas. Sin embargo, algunos alimentos pueden contener proteínas similares al polen, lo que lleva a una reacción cruzada en el sistema inmunológico y, en consecuencia, a una exacerbación de los síntomas.

Uno de los alimentos más conocidos por su capacidad para exacerbar las alergias primaverales es la fruta. Manzanas, peras, cerezas y duraznos contienen proteínas que pueden desencadenar una reacción alérgica en personas sensibles al polen de abedul. Este síndrome, conocido como el síndrome de alergia oral, se manifiesta con picazón en la garganta, hinchazón de labios y la boca, y puede ser incómodo para quienes lo experimentan.

Además de las frutas, ciertos vege-

tales también pueden ser culpables. Apio, zanahorias y perejil son ejemplos de vegetales que pueden empeorar los síntomas alérgicos, especialmente en personas alérgicas al polen de ambrosía. Estos vegetales pueden causar picazón bucal y otros síntomas similares a los de las alergias estacionales.

El queso azul, que es apreciado por su sabor fuerte y distintivo, también es un desencadenante potencial de alergias primaverales. Contiene mohos que pueden desencadenar reacciones alérgicas en personas sensibles. Esto puede resultar en síntomas como congestión nasal y dificultad para respirar.

Entonces, ¿qué se puede hacer para evitar o reducir estas reacciones alérgicas? La primera medida es la conciencia. Si una persona es propensa a alergias estacionales y experimenta síntomas después de comer ciertos alimentos, debe acudir a un profesional de la salud y considerar la posibilidad de realizar pruebas alérgicas.

Una vez que se conocen las alergias alimentarias específicas, es posible evitar o limitar la ingesta de los alimentos desencadenantes durante la temporada de alergias. También es importante mantener una dieta equilibrada y rica en alimentos antiinflamatorios, como frutas y verduras de hojas verdes, que pueden ayudar a reducir la respuesta alérgica.

UF

UTM

EN R

@cos  
 Mant  
 prud  
 es mu  
 térmi  
 tendi  
 visió  
 dista  
 frena

@Sen  
 ¿Qué  
 Preca  
 territ  
 evact  
 Preca  
 zonas  
 deser  
 pasec  
 puert

@Car  
 Caral  
 Comi  
 camp  
 relac  
 fiesta  
 beber  
 los lí  
 peató  
 La fie  
 maña

@CO  
 Hoy r  
 de ár  
 Nació  
 orgar  
 Taller  
 Nong  
 ejem  
 quilla  
 array