

## Los expertos confirman que se trata de una teoría, conocida como “efecto granja”: Crecer en zonas rurales ayudaría a fortalecer el sistema inmunológico

Alimentación saludable y con menos procesados, evitar antibióticos el primer año de vida, así como exponerse a entornos más naturales, también contribuye.

MANUEL HERNÁNDEZ

El asma y la alergia es menor en los niños que crecen en granjas o zonas más rurales, comparado con quienes crecen en la ciudad.

Así lo han demostrado distintos estudios. Es el llamado “efecto granja”, y aunque es una teoría, distintos especialistas coinciden en que lo observan en sus consultas y está avalada por diversos estudios.

María Angélica Marinovic, jefa de Inmunología de la Clínica Santa María, explica que los jóvenes que crecen en zonas rurales “tienen menos enfermedad alérgica, menos asma”. Uno de los casos más estudiados es el de Carelia, región compartida por Finlandia y Rusia. Marinovic explica que “los ni-

ños de Carelia finlandesa tienen más alergias que los niños de Carelia rusa”, a pesar de las similitudes genéticas y geográficas.

La diferencia radica, según la experta, en la microbiota (conjunto de bacterias que habita el cuerpo humano), que es “mucho más diversa” en los niños rusos, quienes conviven con más animales.

Marinovic también aclara que el lugar de crianza no es el único factor que influye en el desarrollo de la microbiota. “Otros factores como la alimentación materna, el parto vaginal y la menor exposición a antibióticos en el primer año de vida también contribuyen a una microbiota diversa”, explica.

Y destaca que estos factores favorecen un sistema inmune menos

propenso a las alergias.

Jimena Yáñez, pediatra de la Clínica Indisa, coincide. “La microbiota intestinal determina cómo responderemos frente a microorganismos”, explica.

Y agrega que “la microbiota se hereda de los padres, por lo que si la familia vive en la ciudad, es probable que los niños hereden una microbiota ya alterada”.

Carla Bastías, inmunóloga de Clínica Dávila, recalca que el “efecto granja” aún no está completamente confirmado, pero “la exposición temprana a ambientes como granjas u otros con animales, parece ayudar a desarrollar un sistema inmune más adecuado”.

La experta resalta que los niños que crecen en ciudades con menos

contacto con microorganismos tienden a desarrollar un perfil alérgico más fuerte. “Los que viven en entornos más naturales desarrollan menos alergias que aquellos en ciudades cosmopolitas”, dice.

La importancia de la alimentación en el desarrollo de alergias es clave, agrega Bastías. “Los alimentos naturales favorecen una respuesta inmune más adecuada, mientras que los procesados favorecen el desarrollo de alergias”. Y añade que la contaminación y los microplásticos también contribuyen a más alergia en las ciudades.

Para aquellos que viven en la ciudad y no tienen acceso a una granja o animales, Marinovic sugiere que la socialización temprana podría ser beneficiosa: “Los niños que in-



La exposición temprana a ambientes como granjas, con presencia de animales, ayudaría a desarrollar un sistema inmune más resistente.

teractúan con más niños o que tienen hermanos tienen una microbiota más diversa”, asegura. Y precisa que “tener mascotas antes del nacimiento” puede ser un factor protector contra las alergias.

En cuanto al entorno urbano, la inmunóloga explica que “en la ciudad estamos menos expuestos a microorganismos, ya que el ambiente está más limpio, las personas están vacunadas y el acceso al agua potable es más seguro”. Sin embargo, alerta que la falta de exposición a microorganismos beneficiosos puede ser contraprodu-

cente para el sistema inmune.

Coincide Yáñez, quien recalca que “la contaminación ambiental, el smog y el humo son los principales culpables del aumento de las alergias en las ciudades”.

La experta advierte que pese a los beneficios del campo, deben considerarse los riesgos de algunas prácticas “naturales” que pueden resultar contraproducentes, como consumir leche no pasteurizada. Por ello, recalca la importancia de un balance entre lo natural y las normas básicas de higiene para evitar infecciones graves.