

5 alimentos para ayudar a combatir las alergias estacionales

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El jengibre tiene una larga historia de uso medicinal; suprime la producción de citoquinas proinflamatorias y la activación de mastocitos, lo que disminuye los síntomas de las alergias estacionales
- › El polen de abeja y la cúrcuma ayudan a reducir la secreción de histamina. El polen de abeja a veces se denomina "superalimento", ya que tiene un alto contenido de nutrientes y podría tener el potencial de eliminar los radicales. La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas y antioxidantes
- › La vitamina C es un poderoso antioxidante que se encuentra en los cítricos, pimientos, fresas, brócoli y coles de Bruselas. Un estudio demostró que las dosis altas administradas por vía intravenosa disminuyeron los síntomas relacionados con las alergias
- › El salmón salvaje de Alaska contiene grasas omega-3, conocidas por reducir el riesgo de asma y reacciones alérgicas
- › Considere utilizar un enfoque multifacético que incorpore estos alimentos, disminuya la exposición a los alérgenos y mantenga un intestino sano

A medida que la temperatura sube y los árboles y los pastos comienzan a florecer, también aumentan los desafíos de las alergias estacionales. La afección se llama rinitis alérgica o fiebre del heno y afecta a 19.2 millones de adultos y 5.2 millones de niños en Estados Unidos. Muchos médicos utilizan medicamentos recetados para aliviar los síntomas.

Sin embargo, es una buena idea incluir alternativas nutricionales para reducir su dependencia a los medicamentos. Es probable que esté familiarizado con los síntomas comunes de estornudos, congestión o secreción nasal, ojos llorosos y comezón, aunque, muchas personas con alergias también experimentan una notable confusión mental.

La respuesta inflamatoria provocada por una reacción alérgica afecta su cerebro. Puede interferir con el sueño y causar falta de ventilación en el oído medio. Esta inflamación puede provocar sensaciones de mareo o confusión mental. Los datos también sugieren que las alergias tienen un impacto en la función cognitiva.

Por ejemplo, podría impedir el aprendizaje en niños en edad escolar, causar alteraciones en la función cognitiva en áreas que requieren atención sostenida, mala memoria a corto y largo plazo, problemas con el procesamiento de información, fatiga y cambios de humor.

Un estudio encontró evidencia para apoyar la relación entre una respuesta alérgica, citoquinas inflamatorias y el sueño como mediadores potenciales. Existen varias opciones naturales para las personas que experimentan reacciones alérgicas estacionales. Los siguientes cinco alimentos se encuentran entre los que ayudan a reducir los síntomas y la inflamación relacionados con la afección.

Las propiedades del jengibre reducen las reacciones alérgicas estacionales

El **jengibre** tiene una larga historia de uso medicinal, incluso como remedio natural para afecciones digestivas y respiratorias. Es posible que los altos niveles de fitoquímicos antiinflamatorios contribuyan a los efectos positivos que tuvo el jengibre en un estudio con animales para eliminar las citoquinas proinflamatorias y activar los mastocitos, lo que reduce los síntomas de la rinitis alérgica.

Otro estudio de laboratorio y en humanos demostró que el té verde Benifuuki y el extracto de jengibre tenían un efecto significativo para eliminar las citoquinas y las alergias de tipo retardado. Once semanas después de comenzar el estudio, las

personas que tomaron el té Benifuuki tuvieron una menor incidencia de picazón en los ojos, secreción nasal y dolor de garganta.

Los resultados sugirieron que **beber el té verde** con extracto de jengibre durante un mes consecutivo podría reducir los síntomas de la rinitis estacional sin afectar la respuesta inmunológica normal. El jengibre tiene otros beneficios como proteger contra el daño del ADN después de la exposición a los radicales libres. En un estudio de referencia, el jengibre demostró tener la capacidad de reducir varios marcadores inflamatorios.

El uso más común del jengibre es para aliviar los síntomas de náuseas y vómitos. Un estudio de la Universidad de Miami demostró que el jengibre tiene el potencial de reemplazar los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos en pacientes con osteoartritis de rodilla. También fue tan eficaz como los analgésicos para ayudar a las mujeres con dismenorrea primaria (cólicos menstruales) y a controlar el dolor muscular inducido por el ejercicio.

Múltiples beneficios del superalimento, polen de abeja

La abeja produce valiosos alimentos naturales que algunas personas han llamado "superalimentos". Estos incluyen jalea real, propóleo y polen de abeja. El polen de abeja es el polen que las abejas llevan a la colmena de las plantas de su zona geográfica.

El análisis demostró que contiene ocho de los nueve aminoácidos esenciales que podrían ser hasta siete veces más altos que los que se encuentran en otros alimentos ricos en proteínas. El polen de abeja también contiene bioflavonoides, complejo de vitaminas B y vitaminas A, C, D, E y K. Se ha utilizado de forma tradicional para aumentar el nivel de energía e incluso algunos atletas olímpicos lo utilizan.

El análisis del compuesto revela que tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antifúngicas en el cuerpo y un potencial que elimina los radicales. El polen de abeja favorece el proceso de cicatrización de heridas y tiene propiedades inmunoestimulantes contra el cáncer. Una evaluación adicional demuestra que puede impedir la **activación de mastocitos**, que provoca reacciones alérgicas estacionales.

El polen de abeja también se puede utilizar para ayudar a desensibilizar su cuerpo a las alergias estacionales. Para una máxima eficacia, comience a tomar polen de abeja diario al menos seis semanas antes de que comience a mostrar síntomas de alergia. Y tómelo durante toda la temporada. El polen de abeja ayuda a estimular la producción de anticuerpos, lo que a su vez ayuda a eliminar su reacción alérgica.

Poder antioxidante de la vitamina C

La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico. Cuando piensa en alimentos con alto contenido de vitamina C, es probable que primero piense en frutas cítricas como naranjas y toronjas, pero, otras buenas fuentes incluyen pimientos, fresas, brócoli, coles de Bruselas y grosellas negras.

La **vitamina C** es una vitamina soluble en agua que es un cofactor esencial en varias reacciones enzimáticas y se ha relacionado con un menor riesgo de hipertensión arterial, derrame cerebral y enfermedad coronaria. La evidencia adicional sugiere que podría ser una terapia complementaria para reducir la lesión cardíaca después de un ataque o un procedimiento cardíaco.

Es posible que esté familiarizado con estudios que demuestran que el uso regular puede reducir la duración del resfriado común. Pero ¿sabía que la vitamina C también podría ayudar a reducir los síntomas de las alergias estacionales?

Un estudio publicado en 2018 utilizó vitamina C por vía intravenosa en pacientes con síntomas respiratorios relacionados con alergias. Más del 50 % de los participantes del estudio solo tomaron vitamina C. Los investigadores descubrieron que las observaciones sugerían que "la vitamina C por vía intravenosa y en dosis altas reduce los síntomas relacionados con las alergias".

La vitamina C es un antihistamínico y antioxidante natural. La histamina es uno de los mediadores inflamatorios que provoca los síntomas comunes en una respuesta alérgica estacional. Algunas personas alivian sus síntomas alérgicos cuando toman antihistamínicos de venta libre.

Disminuya la inflamación de la rinitis alérgica con cúrcuma

La **cúrcuma** es de la familia del jengibre, es una especia de uso común y se utiliza en la medicina tradicional. A lo largo del tiempo, se utilizó en la medicina ayurvédica y la medicina tradicional china (MTC). El principal ingrediente activo de la cúrcuma es la curcumina, que le da al rizoma su color amarillo.

La curcumina tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antitumorales y antioxidantes. Cuando se utilizó la curcumina en un modelo animal, impidió la liberación de histamina de los mastocitos y demostró una "marcada inhibición de la respuesta alérgica en animales tratados con curcumina, lo que sugiere que desempeña un papel importante para reducir la respuesta alérgica".

Un estudio más reciente involucró a 241 pacientes con síntomas de rinitis alérgica (RA) para probar la eficacia de la curcumina. Los investigadores midieron la resistencia del flujo de aire nasal y descubrieron que la curcumina alivió la congestión nasal, los estornudos y la rinorrea. Un estudio de laboratorio anterior sugirió que la curcumina podría tener un efecto significativo en los síntomas de las alergias estacionales.

Los investigadores de este estudio en humanos concluyeron: "Este estudio piloto proporciona la primera evidencia de la capacidad de la curcumina para mejorar el flujo de aire nasal y modular la respuesta inmunológica en pacientes con rinitis alérgica".

El salmón salvaje Alaska podría reducir la sensibilidad alérgica

El salmón salvaje de Alaska tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3. Existen tres formas identificadas de **grasas omega-3**: ácido alfa-linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra en las plantas, mientras que el DHA y el EPA se encuentran en los mariscos grasos.

Por lo general, su cuerpo convierte el ALA en DHA en niveles que no son suficientes para la salud del cerebro y el corazón. Algunos estudios descubrieron que la tasa de conversión es inferior al 0.5 %. En otras palabras, con el fin de obtener la cantidad

suficiente de EPA y DHA tener un efecto antiinflamatorio en las enfermedades como el asma y las alergias, es necesario consumir alimentos ricos en EPA y DHA.

Los estudios también han sugerido que un mayor consumo de **ácidos grasos omega-6** se relaciona con una mayor incidencia de respuestas alérgicas estacionales. Las grasas omega-6 se pueden encontrar en aceites de semillas o "vegetales" como los de cártamo, maíz, soya y sésamo. Es decir, en la mayoría, si no es que todos, los alimentos procesados.

También existe una relación entre el consumo de grasas omega-3 durante el embarazo y una menor incidencia de alergias estacionales en bebés y niños, lo que sugiere que existe una relación protectora. Un estudio poblacional transversal de 568 adultos demuestra que los que tienen un índice de omega-3 más alto tenían un menor riesgo de sufrir rinitis alérgica.

Cabe destacar que también descubrieron que las personas que tenían un mayor consumo alimenticio de ALA experimentaron algunas de las mismas reducciones. Un estudio más reciente analizó la relación entre la dieta mediterránea, rica en ácidos grasos omega-3 y enfermedades inflamatorias crónicas como las alergias estacionales.

Ellos suponen que la solubilidad y la absorción de ciertos fitoquímicos podrían mejorar cuando se consumen con alimentos ricos en omega-3. Esto podría explicar el mecanismo de acción detrás del papel de las grasas omega-3 y los micronutrientes solubles en grasa en el desarrollo de la inflamación alérgica.

Estrategias efectivas para aliviar las alergias estacionales

Las alergias estacionales afectan diferentes sistemas del cuerpo, por lo que el uso de un enfoque multifacético incrementa la posibilidad de reducir los síntomas y las reacciones. Como ocurre con la mayoría de las afecciones que afectan su sistema inmunológico, es fundamental comenzar con un intestino sano.

Las reacciones alérgicas comienzan en el sistema inmunológico cuando una proteína relativamente inofensiva causa una reacción exagerada y produce anticuerpos para

atacar al alérgeno. Su alimentación y [salud intestinal](#) desempeñan un papel muy importante para optimizar su función inmunológica.

Por supuesto, una estrategia que ayuda a reducir los síntomas es minimizar su exposición a los factores causantes. Existen diferentes formas de ayudar, incluyendo limitar su tiempo al aire libre cuando los niveles de polen son más bajos. Esto ocurre al final de la tarde, ya que en un día promedio el nivel de polen alcanza su punto máximo a partir de la media mañana. Limite el tiempo al aire libre cuando el clima es cálido, seco y ventoso, ya que los niveles de polen podrían ser más altos.

Use guantes mientras trabaja en el jardín y evite tocarse los ojos. Cuando entre a su casa, tome una ducha y lave su ropa. Aspire su casa de forma regular, incluyendo los muebles. De preferencia utilice una aspiradora con filtro HEPA, quítese sus zapatos en la puerta para evitar ingresar el polen a su hogar y utilice un filtro de aire HEPA para reducir su exposición a alérgenos.

La naturaleza también ha proporcionado varios compuestos que ayudan a aliviar la rinitis alérgica y las alergias estacionales al respaldar su sistema inmunológico y bloquear los síntomas alérgicos, muchos de los cuales son causados por la liberación de histamina. Descubra más sobre estos compuestos, incluyendo la quercetina, bromelina y el metilsulfonilmetano (MSM) en el artículo: "[La fiebre de primavera - Cómo tratar las alergias](#)".

Fuentes y Referencias

- [Asthma and Allergy Foundation of America, Allergy Facts and Figures](#)
- [Forbes March 30, 2018](#)
- [Current Medical Research and Opinion, 2004; doi.org/10.1185/030079904X13266](#)
- [Clinical and Experimental Allergy, 2009;39\(4\):500](#)
- [Psychosomatic Medicine, 2002;64\(4\):684](#)
- [Brain, Behavior and Immunology, 2017;65:202](#)
- [Explica, April 30, 2021](#)
- [Herbal Medicine, The Amazing and Mighty Ginger](#)
- [The Journal of Nutritional Biochemistry, 2016;27:112](#)
- [Cytotechnology, 2007;55\(2-3\)](#)
- [Journal of the American College of Nutrition, 2012;31\(4\)](#)
- [Integrative Medicine Insights, 2016;11](#)

- Arthritis and Rheumatism, 2001;44(11):2531
- Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2009;15(2):129
- Journal of Pain, 2010; 11(9):894
- Huntington College of Health Sciences, 2005
- Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2015;2015:297425
- Phytotherapy Research, 2009;23(11)
- Spoon University, Bee Pollen is a Natural Remedy for More Than Just Seasonal Allergies
- NHS, Vitamin C
- Oregon State University, Vitamin C
- Cochrane Database of Systematic Reviews, 2000;(2)
- Harvard Health Publishing, October 13, 2020: Vitamin C
- Journal of International Medical Research, 2018;46(9)
- Nutrients, 2017;9(11)
- Free Radic Biol Med., 2011;51(5)
- Mediators of Inflammation, 2018;2018:9524075
- Harvard Health Publishing, October 13, 2020
- National Center for Complementary and Integrative Medicine, Turmeric
- Molecular Nutrition and Food Research, 2008;52(9)
- Annals of Allergy Asthma and Immunology, 2016;117(6)
- National Institutes of Health Office of Dietary Supplements, Omega-3 Fatty Acids
- Progress in Lipid Research, 2015;54
- Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 2007;32(4)
- Allergology International, 2015;64(1)
- Nutrients, 2017;9(7)
- Mount Sinai, Omega-6 Fatty Acids, Dietary Sources
- European Journal clinical nutrition, 2005;59
- Frontiers in Pharmacology, 2020; doi.org/10.3389/fphar.2020.01244
- Pollen.com, Allergy Prevention Tips, bullets
- Allergy and Asthma Network, HEPA Filters