

# ¿Por qué cada vez hay más alérgicos?



CRISTINA GARRIDO | MADRID Actualizado Miércoles , 14-04-10 a las 19 : 25

Las alergias son cada vez más frecuentes en los países desarrollados. ¿La razón? Aunque parezca paradójico, la excesiva pulcritud en la que vivimos tiene la culpa, según el doctor Guy Delespesse, director del Laboratorio de Investigación de las Alergias en el Centro Hospitalario de la **Universidad de Montreal**, en Canadá.

Una primavera de armas tomar

Los antecedentes familiares, la contaminación del aire, los alimentos procesados, el estrés o el tabaquismo son factores que pueden desencadenar

alergias. Pero la exposición limitada a las bacterias también influye.

«Existe una relación inversa entre el nivel de higiene y la incidencia de alergias y enfermedades autoinmunes», explica el doctor Delespesse. «Cuanto más estéril es el medio ambiente en el que un niño vive más alto es el riesgo de que vaya a desarrollar alergias o un problema inmunológico en su vida», añade.

Si en 1980, el 10 por ciento de la población occidental sufría de alergias, ahora es el 30 por ciento. En 2010, uno de cada diez niños es declarado asmático y la tasa de mortalidad derivada de esta enfermedad aumentó un 28 por ciento entre 1980 y 1994. «No es sólo la prevalencia, sino la gravedad de los casos», señala Delespesse. «Las regiones en las que las condiciones sanitarias se han mantenido estables también se ha mantenido un nivel constante de alergias y enfermedades inflamatorias. Las alergias y otras enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1 y la esclerosis múltiple son el resultado de que nuestro sistema inmunológico se vuelva contra nosotros», indica el doctor.

¿Por qué sucede esto? «Las bacterias en nuestro sistema digestivo son esenciales para la digestión y también sirven para educar a nuestro sistema inmunológico. Le enseñan cómo reaccionar frente a sustancias extrañas y esta sigue siendo una clave en el desarrollo del sistema inmunitario de un niño», explica el doctor Delespesse, que estudia cómo el consumo de probióticos puede ayudar a repoblar la flora intestinal.

Nuestros excesivos escrúpulos reducen la exposición a las bacterias dañinas pero también limitan nuestra exposición a los microorganismos beneficiosos, por lo que la flora bacteriana de nuestro sistema digestivo no es tan rica y diversificada como lo que solía ser.

## Consumo de probióticos

El doctor Delespesse recomienda consumir alimentos probióticos, que contienen bacterias intestinales con un impacto beneficioso sobre la salud. Durante décadas han sido utilizados para hacer yogur. Tienen efectos demostrados en el tratamiento de la diarrea, y cada vez más estudios concluyen que los beneficios son similares para el sistema inmune y las alergias.

asegura el doctor Delespese, quien advierte que no son «un remedio milagroso», pero son «uno de los muchos elementos que mejoran nuestra dieta y nuestra salud».

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes](#)  
[Cuenta Azul de iBanesto: alta rentabilidad, cero gastos, total disponibilidad](#)  
[Proteja su casa por sólo 25€/mes, contrate ya su alarma en el 902.510.002](#)

#### ANUNCIOS GOOGLE

##### [Tratar las Alergias](#)

Evite sus alergias SIN fármacos! Compre en nuestra Tienda Online

<http://www.euroallergy.com>

##### [Charcuteria Sin Alergenos](#)

Libres de Gluten (FACE), huevo Leche y derivados, lactosa, ...

<http://www.santdalmai.com>

##### [Bolleria para alérgicos](#)

Fabricante de Bolleria sin huevo Leche ni Frutos Secos 100% Vegetal

<http://www.natudul.es>